



給食だより

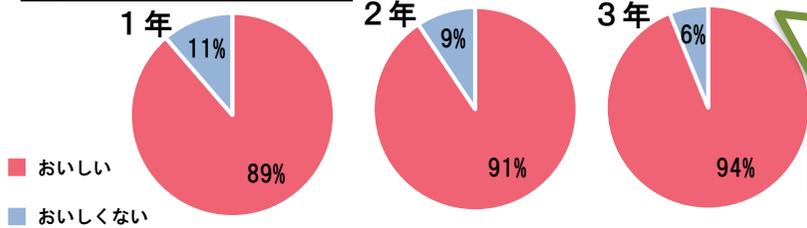
令和6年8月29日
 新座市立第五中学校
 校長 伊藤 進
 栄養教諭

2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続いています。残暑に負けず、2学期も頑張りましょう！
 元気に過ごすためにもう一度生活習慣を見直し、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。

～食に関するアンケート結果～

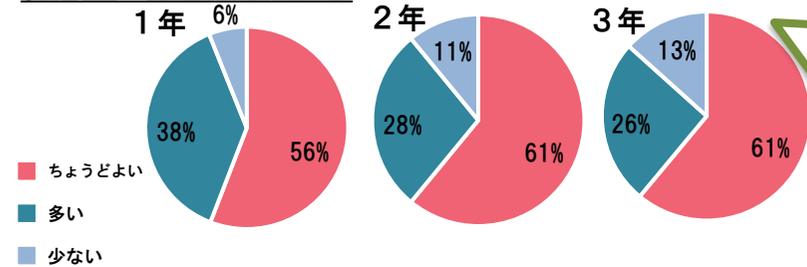
6月上旬に五中生を対象に食に関するアンケートを実施しました。結果の抜粋をお知らせします。結果から、五中生の良いところや課題が見えてきたので今後の給食づくりや食育指導に生かしていきます。

給食の味はどうか？



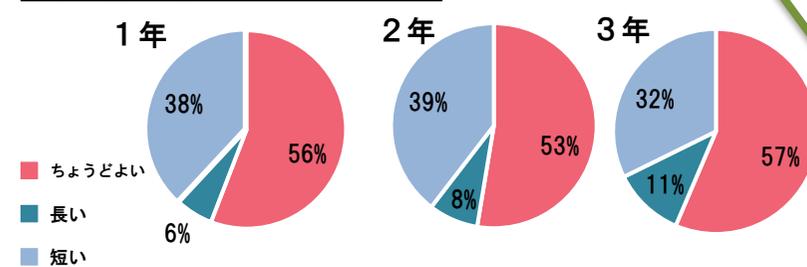
「おいしい」と答える生徒がどの学年も8割以上でした。これからもよりおいしい給食を提供し続けます！

給食の量はどうか？



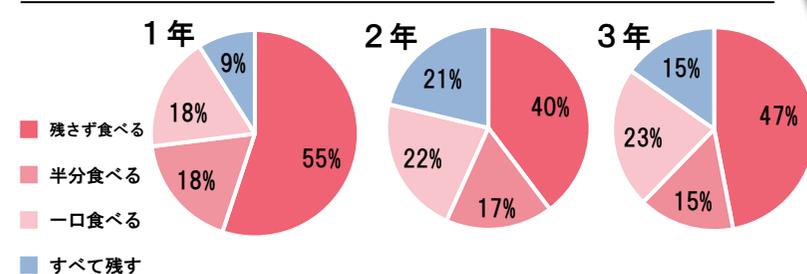
1年生は量が多いと思う生徒が多いようでした。小学校の時と比べると中学生の給食の量は多く感じるのかもしれませんが。

給食時間の長さはどうか？



1年生より2年生、2年生より3年生と、素早く準備ができていく分、食べる時間が長くなっているため、給食時間が短いと感じる生徒が少なくなっています。クラスで協力して素早く準備しましょう！

苦手な食べ物や料理が給食で出たらどうしていますか？



回答の理由を見ると、残すのはもったいないから、味に慣れていつか食べられるようになるため、作ってくれた人に申し訳ないからなど、自分のことも他人のことも大切に考える五中生の素晴らしい意識が伺えました。給食は苦手なものもおいしく食べられるように日々改良しています。まずは一口チャレンジしてみてください。

9月の献立について

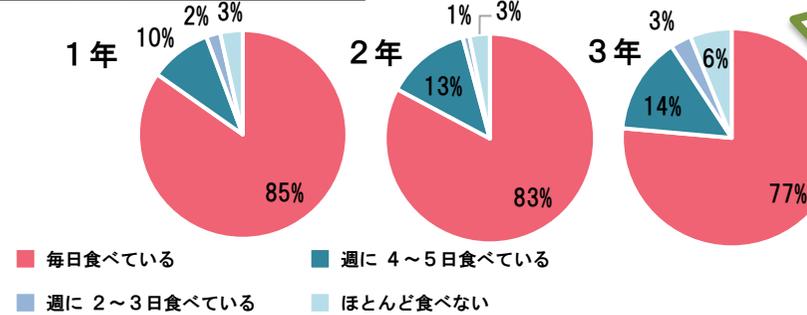
☆17日(火) 十五夜献立

十五夜のお月見団子にちなんで、みたらし団子が登場します。十五夜は作物の収穫に感謝し、これから実るものへの豊作を祈願する行事です。

☆25日(水) 九州献立 チキン南蛮(宮崎県)、太平燕(熊本県)

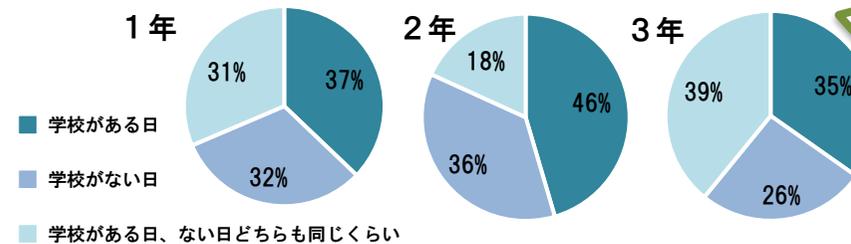
昭和30年代に延岡市内の洋食店でまかない料理としてつくられたのが始まり。ポルトガル人から伝わった料理で唐辛子入りの甘酢に食材を漬けたものを「南蛮漬け」と言い、これを鶏肉で作るので「チキン南蛮」と呼ばれるようになったといわれています。太平燕は熊本の中華料理店や家庭でも定番の料理。中国福建省の郷土料理を日本の食材に置き換えてアレンジ料理で長崎生まれ、熊本で日本風アレンジされてきました。豚骨ベースで野菜やえび、肉のうま味を生かしたスープです。本来は揚げた玉子をのせますが、五中ではうずら卵をつかいます。

朝食は毎日食べていますか？



新座市内中学生の毎日食べる割合である89.3%(*)をどの学年も下回っています。*新座市食育推進計画資料より

朝食を食べられないのは学校がある日とない日、どちらが多いですか？



学校がある日に朝食を食べられない生徒が少し多いようでした。朝食を食べないと、エネルギー不足はもちろん、体調不良にもつながります。

【良い点】

- ◎給食をおいしいと思う生徒が多い→味覚が成長している！
- ◎苦手なものにもチャレンジする生徒が多い→残したらどうなるのか、自分や他人のことを考えて食べている！

【課題点】

- △給食時間が短い→素早い準備が重要。
- △朝食食べていない人が新座市内中学生と比べて多い→朝食は脳や全身のエネルギー、成長に影響します。受験や部活の大会で市内の中学生と戦って勝てますか？

五中の良い点はより伸ばし、課題点は解決していきましょう！