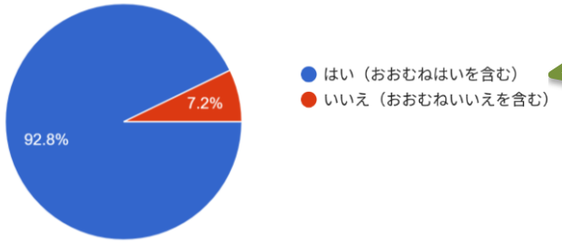
給食だより

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～（2025.7 実施　回答者 640 名）

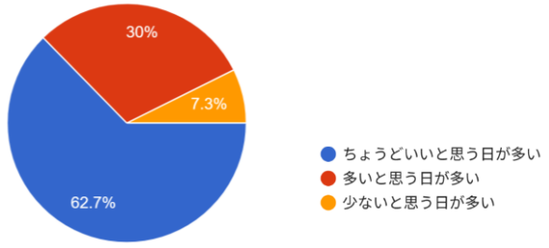
五中生を対象に食に関するアンケートを実施しました。結果の抜粋をお知らせします。結果から、五中生の良いところや課題が見えてきたので今後の給食づくりや食育指導に生かしていきます。

給食の味はどうですか？



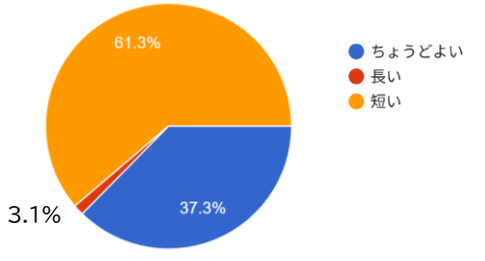
「おいしい」と答える生徒がどの学年も９割以上でした。これからもよりおいしい給食を提供し続けます！

給食の量はどうですか？



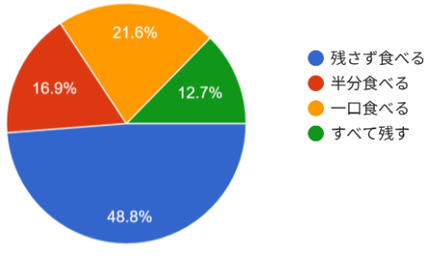
小学校と比べると皿も大きく中学生に必要な量となると少し多いと感じる人もいるかもしれません。一方で少ないと感じる人もいるので、喫食量などを見ながら、五中生にぴったりな量を調整していきます。

給食時間の長さはどうですか？



短いと答える人の中には、「量はちょうどよいけど時間が短いから食べきれない」「時間が短いから量が多く感じる」などの意見もありました。食事時間の確保は大きな課題ではありますが、準備をスムーズのできるようにしましょう。委員会でも対策を考えていきます。

苦手な食べ物や料理が給食で出たらどうしていますか？



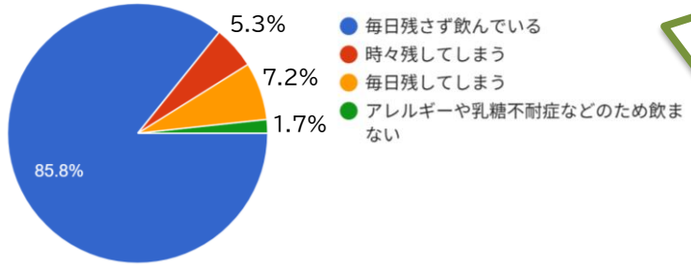
回答の理由を見ると、残すのはもったいないから、調理員さんが朝早くから作ってくれたものだから、少しは食べないとずっと克服ができないから、食品ロスになってしまうからなど自分のことも他人のことも大切に考える五中生の素晴らしい意識が見えました。給食は苦手なものもおいしく食べられるよう日々改良しています。まずは一口チャレンジしてみてください。

９月の献立について

☆15 日（火）九州献立　チキン南蛮（宮崎県）、太平燕（熊本県）

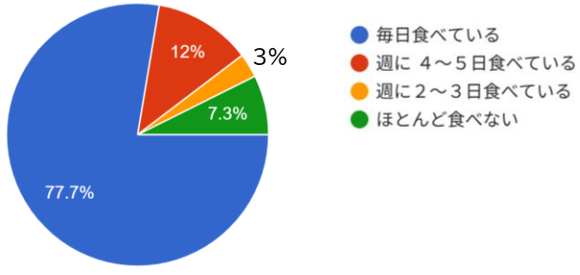
昭和 30 年代に延岡市内の洋食店でまかない料理としてつくられたのが始まり。ポルトガル人から伝わった料理で唐辛子入りの甘酢に食材を漬けたものを「南蛮漬け」と言い、これを鶏肉で作るので「チキン南蛮」と呼ばれるようになったと言われています。太平燕は熊本の中華料理店や家庭でも定番の料理。中国福建省の郷土料理を日本の食材に置き換えてアレンジ料理で長崎で生まれ、熊本で日本風にアレンジされてきました。豚骨ベースで野菜やえび、肉のうま味を生かしたスープです。本来は揚げた玉子を乗せますが、五中ではうずら卵を使います。

給食の牛乳を毎日残さず飲んでいますか？



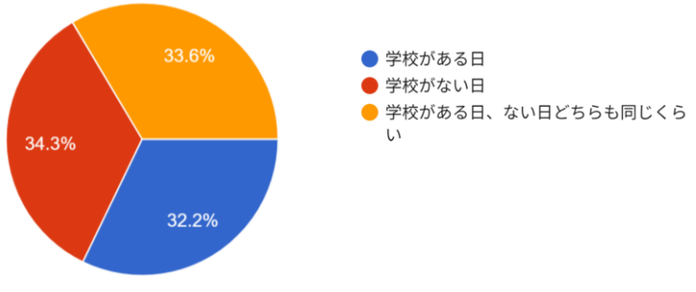
8 割以上の生徒が牛乳を毎日飲んでいて素晴らしいです！牛乳は成長期に重要な栄養素であるカルシウムが効率よく摂取できます。骨を強くできるのは 18 歳ぐらいまでです。その後一生の骨の強さが決まります。給食で毎日牛乳を飲む機会がある今がチャンスです!!

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 76.8%(※)とほぼ同等です。
※第３次いきいき新座 21 プラン資料より

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



学校がない日に朝食を食べられない生徒が少し多いようでした。休みの日は起きるのが遅くなりがちですが規則正しい生活を心がけられるとよいですね。