

# 食育だより

令和5年12月号

龍郷町立学校給食センター

いよいよ12月。今年もあとわずかになりました。

朝夕冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして、毎日、好き嫌いなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心掛けましょう。

## 11/6~10に給食でジブリ給食を実施しました！

ジブリパークができて1周年。行ってみたいけど行けない。でも、ジブリの中で出てくるごはんを食べてみたい!!!そんな思いから、今回、ジブリ給食週間として、給食でジブリで出てくるごはん(ジブリ飯)を再現してみました!今回の給食を実施するにあたり、9月から業者さんをはじめ、色々な方々の協力があって実現した給食でした。



11/6 (月)  
♡ルパンのミートスパゲティ  
• 野菜スープ  
♡キキのかぼちゃパイ



11/7 (火)  
• トマトライス  
• ポトフ  
♡ホテルアドリアーノの  
鮭のクリームソース  
• 牛乳



11/8 (水)  
♡ラピュタパン  
♡シータの作った  
チュー  
♡りんご



11/9 (木)  
♡かまじーの天丼  
• みそ汁  
• 牛乳



11/10 (金)  
♡千と千尋の肉まん  
♡ポニョラーメン  
• 野菜の中華和え • 牛乳

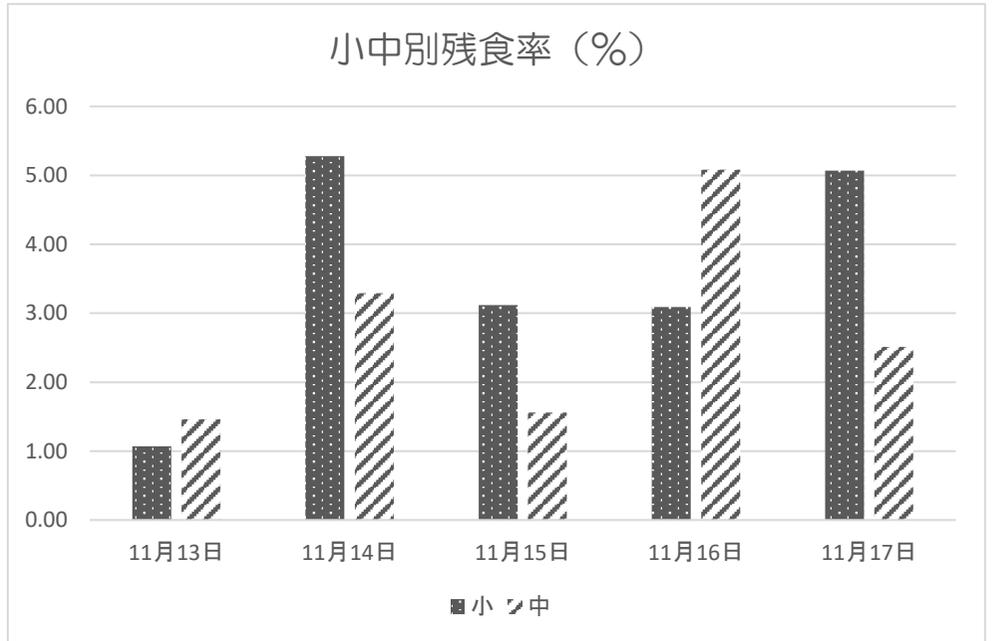
## 残食調査結果をお知らせします。

学校給食でどのくらいの栄養量を摂取しているかを、抽出で県や国に報告します。これは、6月と11月の第3週に、食べ残しを量って供給量から差し引いて算出します。6月よりも残食の量が少なくなっているクラスが多かったです。

### 一調査期間の献立一

- 11/13 親子どんぶり 小松菜としらすの炒め物 みかん果汁 牛乳
- 11/14 麦ごはん みそおでん 切干大根のベーコン炒め 牛乳
- 11/15 麦ごはん 豚汁 ひじきとあさりの炒め煮 ヨーグルト 牛乳
- 11/16 麦ごはん 高野豆腐の筑前煮 おかか和え 牛乳
- 11/17 麦ごはん みそ汁 きびなごのチリソース 大根サラダ 牛乳

それぞれの残食を合計したのが下のグラフです。なお、欠席者の分は残食から引いてあります。



5日間の平均残食率は小学校が3.5%、中学校が2.8%でした。14日のみそおでん、16日の高野豆腐の筑前煮、17日のみそ汁は学級差が大きく、3割以上残った学級もありました。また、13日の親子どんぶり以外の日は、麦ごはんが2割ほど残ってくる学級もありました。とくに、煮物や野菜料理は多く残りがちです。野菜の大切を理解しておいしく食べられるよう、食育と調理の工夫を重ねたいと思います。