

食育だより

令和4年12月22日
延岡小学校栄養教諭
今市 真由美

行事の多かった2学期も、いよいよ終わりに近づいてきました。最近では体調不良などで欠席も多いですが、給食のおかずはほとんど残らない日が続いていて心強いです。しっかり食べて、楽しい冬休みを元気に過ごしてほしいです。

冬休みの行事食



1月は、新しい年を迎え、ご家庭でおせち料理や雑煮などを食べることで、昔から伝わる行事食を意識する機会にもなります。ぜひ、ご家庭で行事食や郷土料理などを作ったり、味わったりしてみてください。

おせち料理によく入っている料理です。それぞれ由来がわかりますか？



れんこん



ごぼう



黒豆



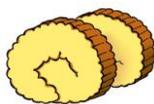
えび



紅白なます



くわい



伊達巻き



田作り



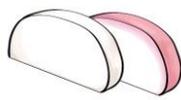
栗きんとん



かずのこ



こんぶ



紅白かまぼこ



にしめ

栄養摂取状況調査 ～ 残食調査

給食に関する調査の一つに、「栄養摂取状況調査」があります。宮崎県が主催している調査で、延岡小学校の中では「残食調査」という名前で毎年6月と11月に実施しています。給食の「通知表」とも言える調査で、様々なことが分かります。

| | 6月 | 11月 | 備考 |
|-----------|----------|----------|----------------|
| 残さい率(主食) | 0.7% | 1.3% | R3 県平均: 2.0% |
| 残さい率(おかず) | 2.6% | 1.0% | R3 県平均: 2.3% |
| 残さい率(牛乳) | 1.2% | 1.3% | R3 県平均: 0.7% |
| エネルギー | 605 kcal | 615 kcal | 基準値: 650 kcal |
| たんぱく質摂取割合 | 14% | 17% | 基準値: 13~20% |
| 脂質摂取割合 | 26% | 30% | 基準値: 20~30% |
| 塩分 | 2.0g | 2.2g | 基準値: 2.0未満 |
| 県産品使用率 | 60% | 65% | R3 県平均: 70% |
| 国産品使用率 | 72% | 74% | |
| 1食あたり単価 | 242.3円 | 251.9円 | R3 県平均: 253.5円 |

<残さい率> 延岡小学校は、宮崎県の学校の中では残さいが少ない方です。また、11月はおかずの残さいがとても少なくなりました。特に低学年が給食に慣れ、食べられるものが増えてきた結果だと思います。今後も、様々な食品や料理の味を経験し、残さず食べてほしいです。

<栄養摂取率・割合> 残さいが少ない分、栄養素は基準値の90%以上摂取できています。これからもおいしくて栄養満点の給食を提供していきます。

<その他> 延岡小学校の県産品使用率は例年県平均程度ですが、今年度は新型コロナウイルスの影響による地場産品の無償提供が激減した影響で、昨年の県平均を下回る結果となりました。また、単価については調査実施期間の平均提供価格であり、設定額ではありません。社会情勢に左右されることが多い給食ですが、状況を的確に捉えながら安心安全な給食を提供していきたいと思っています。