

食育だより

令和5年7月3日
延岡小学校栄養教諭
今市 真由美

長かった1学期も残すところあと2週間となりました。暑さに負けずにしっかり食べて、楽しい夏休みを迎えたいですね。

残食調査



6月19日～23日の5日間、残食調査を行いました。

子どもたちが何をどれだけ食べたか調べることで、どの栄養素をどれだけとることができたかがわかります。急に蒸し暑くなって残食が増えてきていたので心配していましたが、以下のような結果でした。

★ 残食率 ★

種類	残食率
主食（パン・ごはん）	1.7%
牛乳	0.8%
おかず	1.4%

県平均は、主食2%、牛乳0.7%、おかず2.3%です。
特に、おかずはよく食べられています◎◎◎

★ 栄養価 ★

給食には、エネルギー他、全部で13項目に基準値があります。一番基準値が厳しい鉄分（1日の摂取基準の50%が給食の基準値です）は86%となりましたが、鉄分以外の項目は全て90%以上を満たすことができていました。この成果は、残食が少ないことが大きくかかわっています。素晴らしいですね。ただし、これは集団での結果です。個人を考えたとき、好き嫌いなどで極端に調整をしているとバランスが崩れてしまうので、いろいろなものを食べられるようになってほしいと思います。

★ 地産地消 ★（品目数ベース）

種類	平均割合
県産品	43%
県産を除く国産品	33%
輸入品	24%

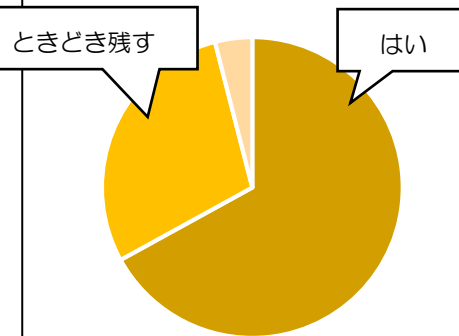
県平均は、県産品38%、国産品33%、輸入品29%です。県平均よりやや地産地消に力を入れられています◎◎◎

★ 給食費 ★

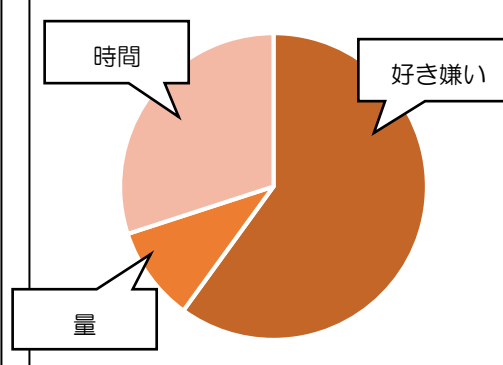
5日間の平均は、一食あたり256.9円でした。今年度は、一食あたり255円の予算で運営しております。この週はややオーバーしておりますが、予算内で栄養満点のおいしい給食を食べてもらえるよう今後も物資の選定に気を配りたいと思います。

★ 子どもたちへの意識調査 ★

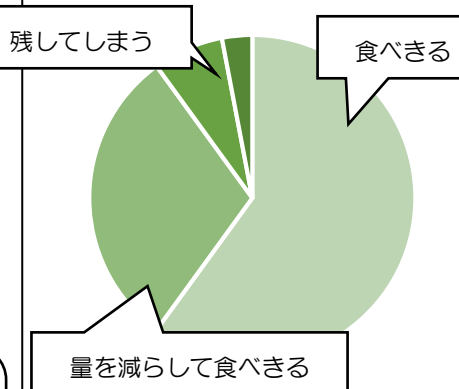
給食を残さず食べていますか



給食を残す理由は何ですか



苦手な食べものがでたとき、どうしていますか



給食を残さず食べられている児童は、全体の2/3でした。給食は、エネルギー他13項目の栄養バランスが整うように作られています。そのまま完食できればベストですが、個人差があるのも確かです。そのため、ほとんどの学級では最初に量の調整を行っています。苦手なものが多い人や小食な人は、まず「減らして食べきる」ことを目指してほしいです。また、給食を残す理由では「時間が足りない」という児童も30%ほどいました。集中して食べること、

給食当番の工夫など、学校でできる指導を行っていきますが、ご家庭でも時間を区切って食べる練習（給食の喫食時間は15～20分です）をしていただけるとありがたいです。今後とも学校給食へのご理解・ご協力をお願いいたします。