

食育だより

令和5年12月8日
延岡小学校栄養教諭
今市 真由美

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。

朝夕寒い日が増えてきました。寒暖差の大きいこの季節は体調をくずしやすい人も多くなります。しっかり食べて毎日元気に過ごしましょう。

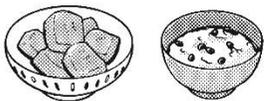
昔から伝わる行事を大切にしよう

冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を中心に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

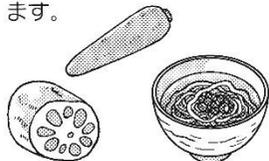
かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



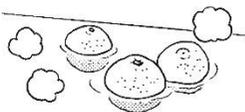
「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといういい伝えがあります。



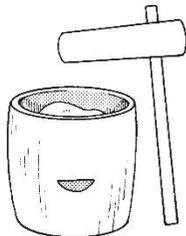
ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。



もちつき

正月に欠かせないもち（鏡もちなど）を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすでついてつくりまわします。12月25日から28日までに行うところが多いようです。29日につくのは「苦もち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。



大みそか

みそか（晦日、三十日）は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかといわれています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。



| | 6月 | 11月 | 備考 |
|-----------|----------|----------|--------------|
| 残さい率（主食） | 0.7% | 1.0% | R4県平均：2.2% |
| 残さい率（おかず） | 2.6% | 1.6% | R4県平均：2.6% |
| 残さい率（牛乳） | 1.2% | 0.8% | R4県平均：1.0% |
| エネルギー | 599 kcal | 615 kcal | 基準値：650 kcal |
| たんぱく質摂取割合 | 17% | 18% | 基準値：13～20% |
| 脂質摂取割合 | 27% | 29% | 基準値：20～30% |
| 塩分 | 2.1g | 2.2g | 基準値：2.0未満 |
| 県産品使用率 | 43% | 47% | R4県平均：40% |
| 国産品使用率 | 32% | 26% | R4県平均：38.5% |
| 1食あたり単価 | 256.9円 | 264.9円 | R4県平均：270.2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ま少なくなりました。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85%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以上です。今後も旬の食材を取り入れ、県産食材を使えるよう心がけていきます。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おります。ご家庭でも給食や食べ物の話題をたくさんしていただけると嬉しいです。今後ともよろしくお願ひいたします。