

小岩第五中学校

給食試食会・給食運営委員会



江戸川区の食育キャラクターの
ペロンちゃんです。

給食室前のサンプルケースの上で
生徒たちを優しく見守っています♪
(ハロウィンには仮装もしました🍷)

令和7年11月6日(木)

本日の内容

- ① 岩五の食育
- ② 食と生活に関するアンケート
食事部門 結果報告(令和6年度 実施分)
- ③ 朝食の重要性
- ④ まとめ

①岩五の給食と食育

▶喫食数（生徒・教職員等含む）

：約 2 7 5 食

※講師の人数などによって日々変動あり

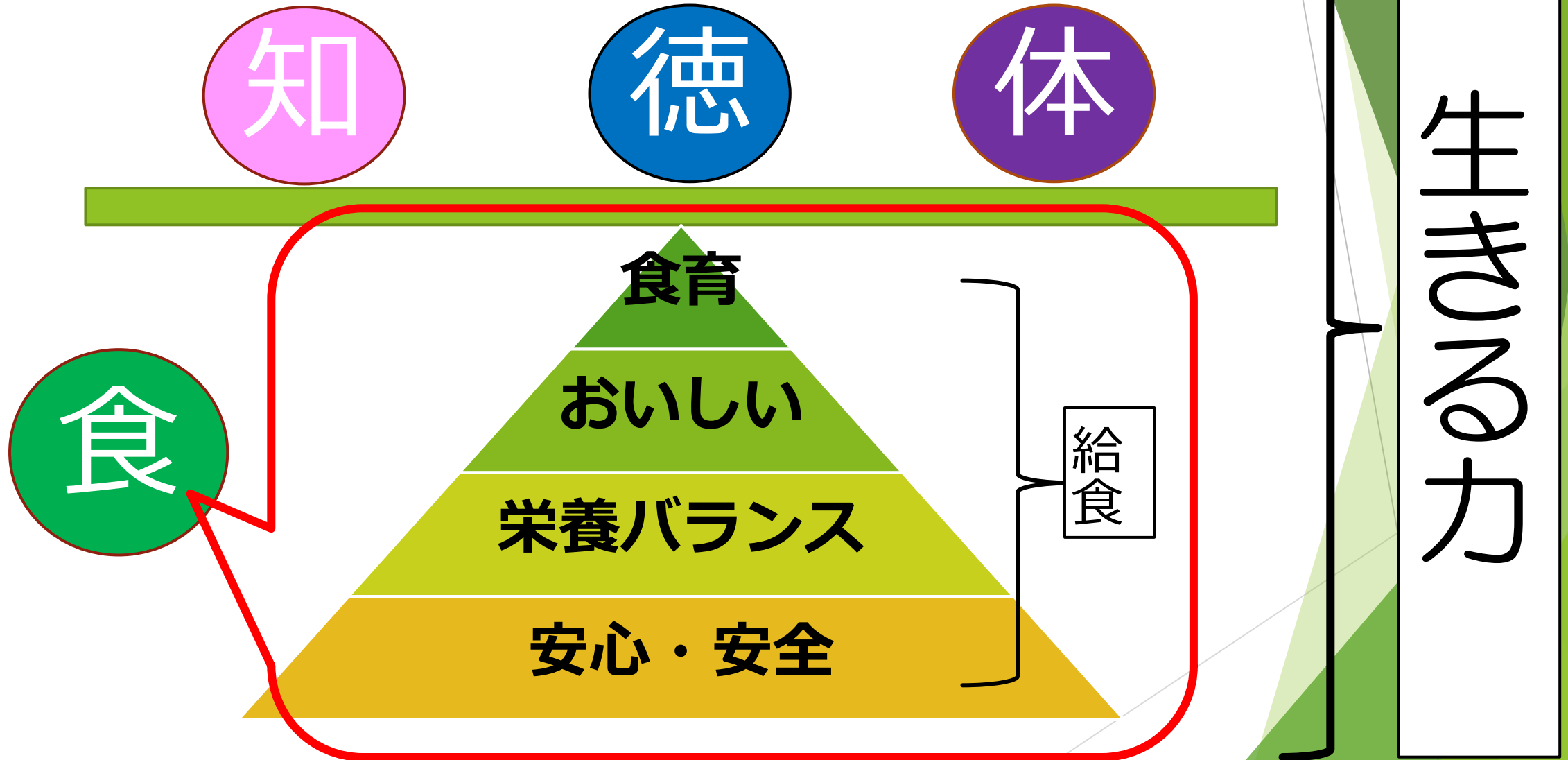
▶学校給食の方式

：単独校調理方式（自校方式）

：調理委託会社 フジ産業（株）

⇒調理員 社員 2 名・パート 6 名 計 8 名所属

①岩五の食育～教育目標～



①岩五の給食と食育

※詳細は配付資料「岩五の給食」をご参照ください

▶ 安全・安心な給食の提供

：衛生管理

▶ 栄養バランス

：栄養価基準値に基づいた献立

：不足しやすい食材を積極的に活用した献立

▶ おいしく・楽しい給食

：セレクト給食、リクエスト給食

▶ 献立内容の充実

：行事食、旬の食材の活用、日本各地の郷土料理、
世界各国の料理、体力向上献立、図書室コラボ献立

など

これに加えて.....

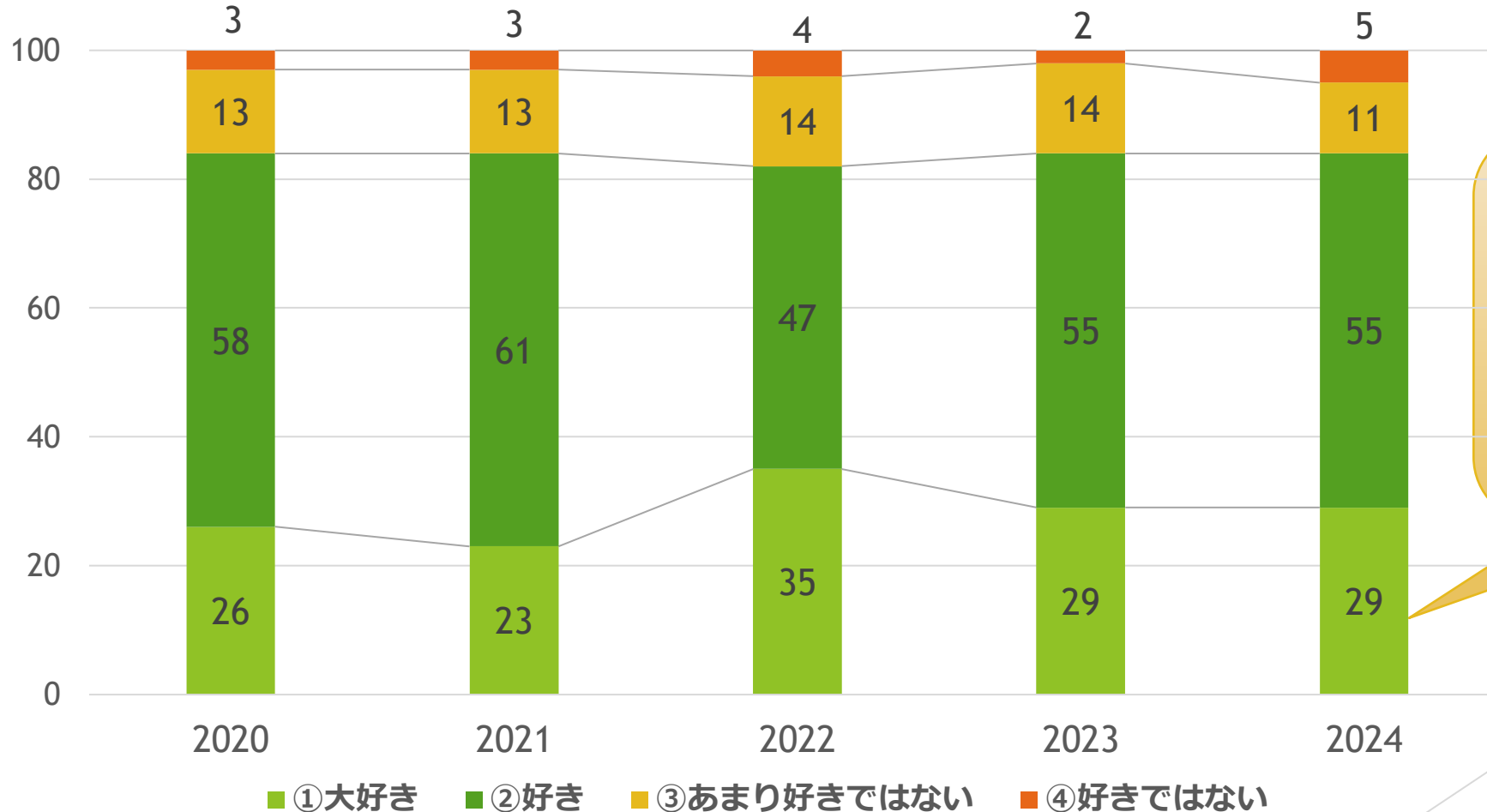
- ・給食委員会活動
- ・食育掲示板や学校ホームページでの情報提供

などの食育活動を行っています。

**(ホームページでの給食日記は毎日作成！
ぜひご覧ください♪)**

②食と生活に関するアンケート 結果報告

給食は好きですか

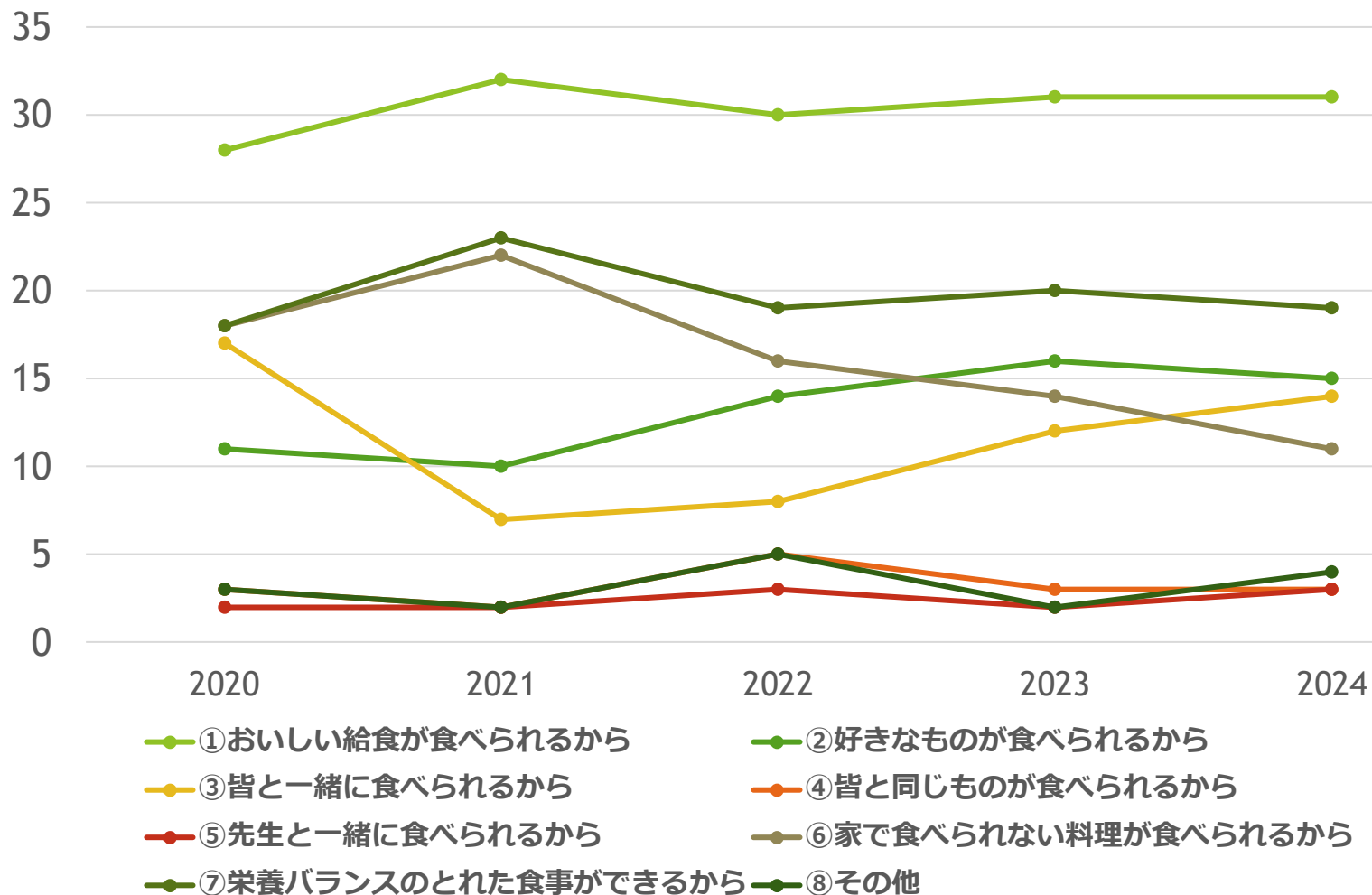


ほぼ横ばい。

全体的には、毎年「好き」・「大好き」の割合が多いが、昨年度と比べると「好きではない」が増加してしまった。

②食と生活に関するアンケート 結果報告

給食が好きな理由

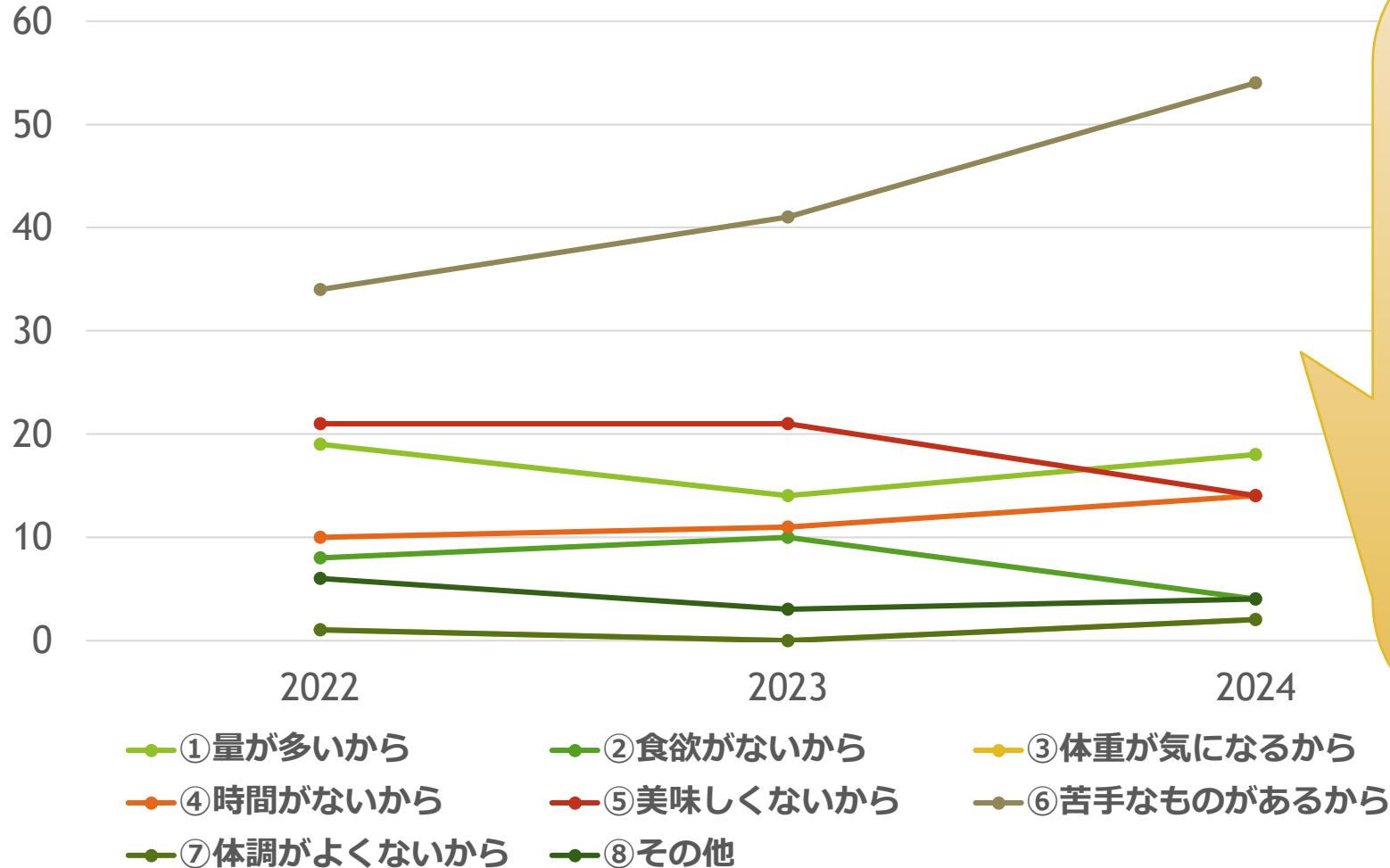


- 1位：おいしい給食が食べられるから
2位：栄養バランスのとれた食事ができるから
3位：好きなものが食べられるから

* 2019年以降「皆と一緒に食べられるから」が大きく減少していたが、2021年以降から増加し続けている。
⇒新型コロナウイルス予防のための対応である「黙食」などが解除された影響。

②食と生活に関するアンケート 結果報告

給食が好きではない理由



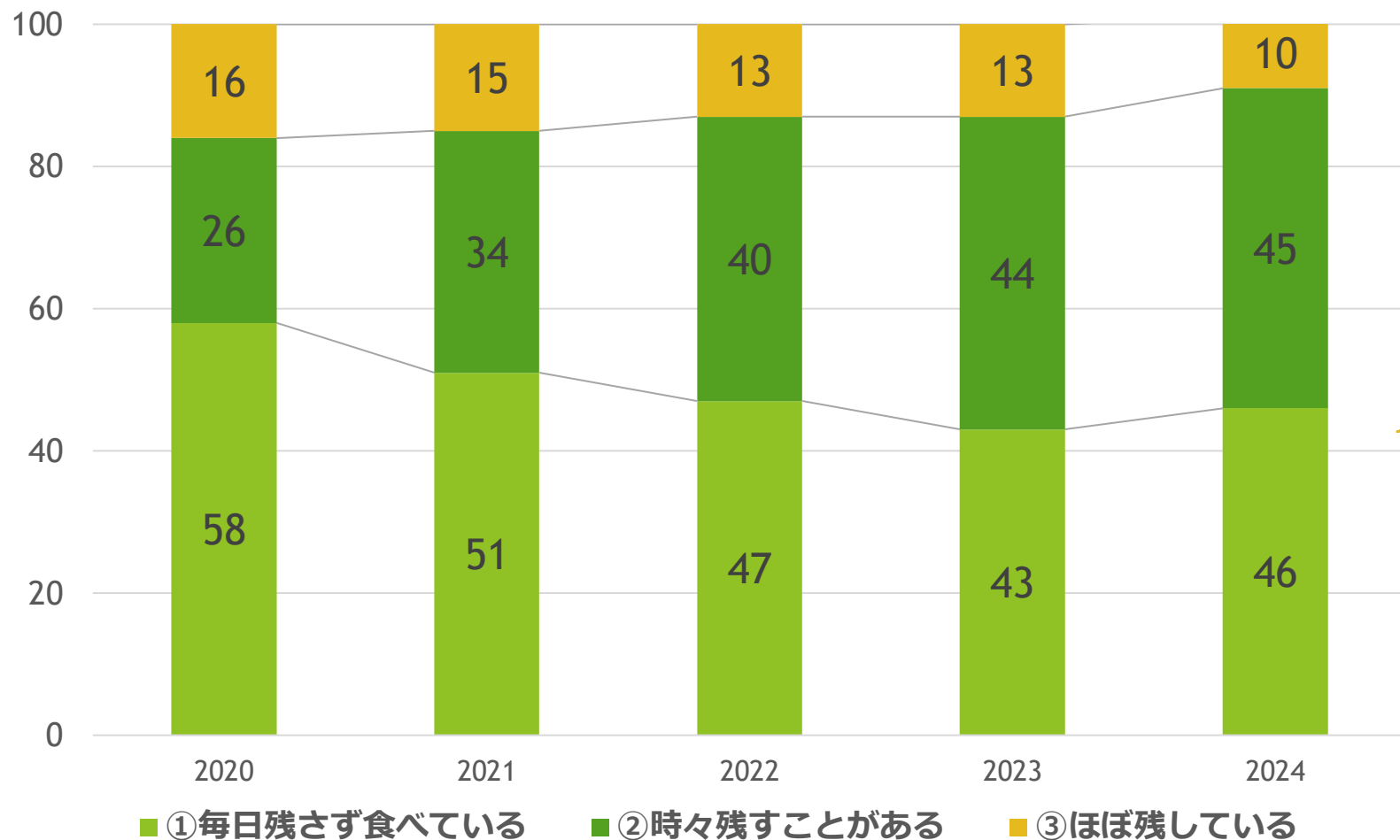
- 1位：苦手なものがあるから
2位：量が多いから
3位：美味しくないから
時間がないから

* 生徒の好みに偏った献立ばかりにはできないこともあり、好き嫌いがある生徒にとっては苦手なものとの遭遇率が高くなる。また、このことが「美味しくない」とも関係している可能性がある。

* 成長期にある中学生は必要な栄養量が最も多くなる時期にあたるため、必然的に量も多くなる。加えて、給食の時間も準備を含めて30分間と短い。(小学校は45分間) このため、小食の生徒やゆっくり食べたい生徒にはつらく感じるかもしれない。

②食と生活に関するアンケート 結果報告

給食は残さず食べているか

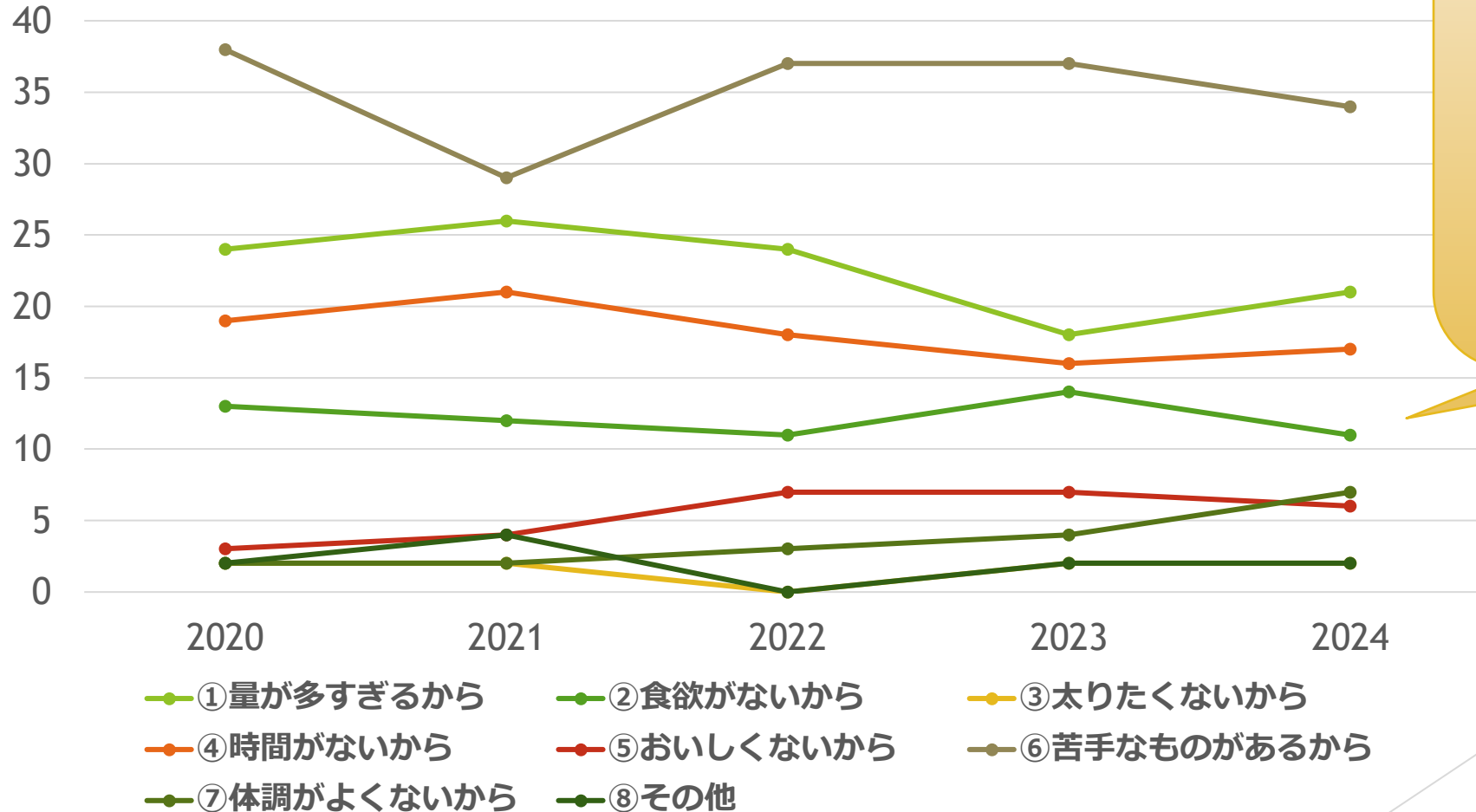


「ほぼ残している」生徒が減少傾向にあり、これをキープしていきたい。

「毎日残さず食べている」生徒を増加させていくことが今後の課題。

②食と生活に関するアンケート 結果報告

給食を残す理由



1位：苦手なものがあるから
2位：量が多すぎるから
3位：時間がないから

* 上位の順位は毎年同じだが、
去年は「苦手なものがあるから」
が減少した。
一方で「量が多すぎるから」
が上昇した。

②食と生活に関するアンケート 結果報告

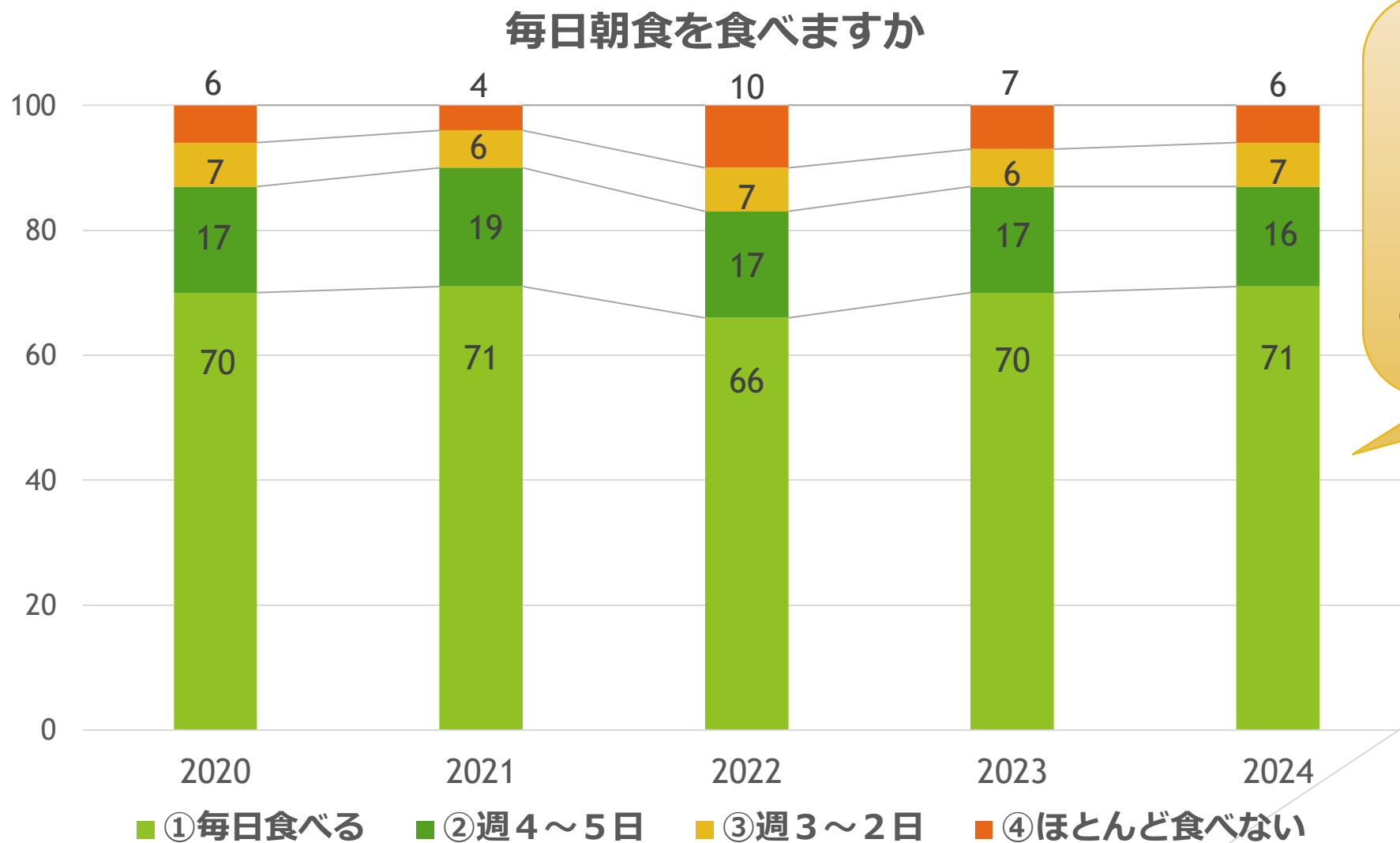
▶ 給食を残す理由 1 位：「嫌いなものがあるから」

⇒もし、子どもたちの好きなものだけの献立にしたら・・・
(リクエスト上位・残菜率の少ない人気の料理より)

月	火	水	木	金
きなこ揚げパン	チャーハン	カレーライス	小松菜 ビスキュイパン	ミートソース スパゲティ
豚汁	ジャンボ揚げ餃子	カリカリサラダ	とり肉のから揚げ	スイートポテト
お茶	ジョア	フルーツポンチ	シチュー	牛乳
		お茶	水	

- ① 米飯が少なく、パン・めんが多い：パンやめんはご飯の数倍、脂質が多いです
- ② 揚げ物が多い：脂質の摂りすぎにつながります
- ③ 甘い味付け・味の濃い料理が多い：生活習慣病の原因に
- ④ 野菜類、魚類、豆類、大豆製品、海藻類などが不足：栄養が偏ります
- ⑤ 同じ食品ばかり：栄養が偏ります
- ⑥ 季節感がない：食文化の衰退

②食と生活に関するアンケート 結果報告



結果はほぼ横ばい。

朝食を「ほとんど食べない」生徒を0にすること、また、「毎日食べる」生徒を増やしていくことが今後の課題。

③朝食の重要性

 朝ごはんを食べると、体のスイッチがONになります！



見る

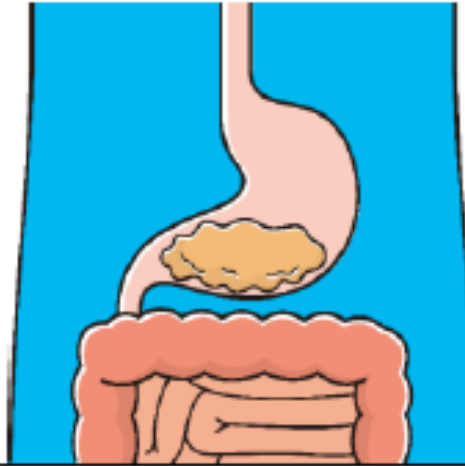
聞く

手を動かす

噛んで味わう

匂いをかぐ

五感のスイッチ

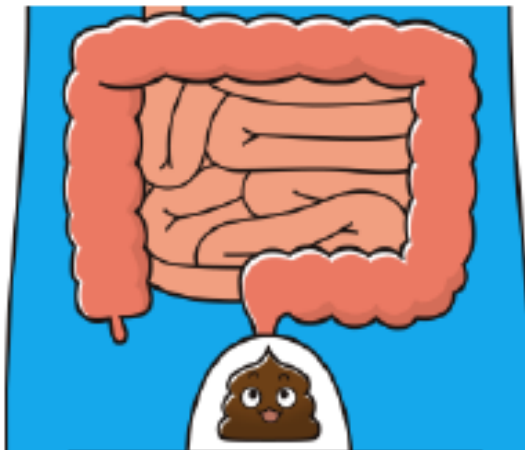


消化・吸収のスイッチ



体温のスイッチ

体温が上がる



排泄のスイッチ



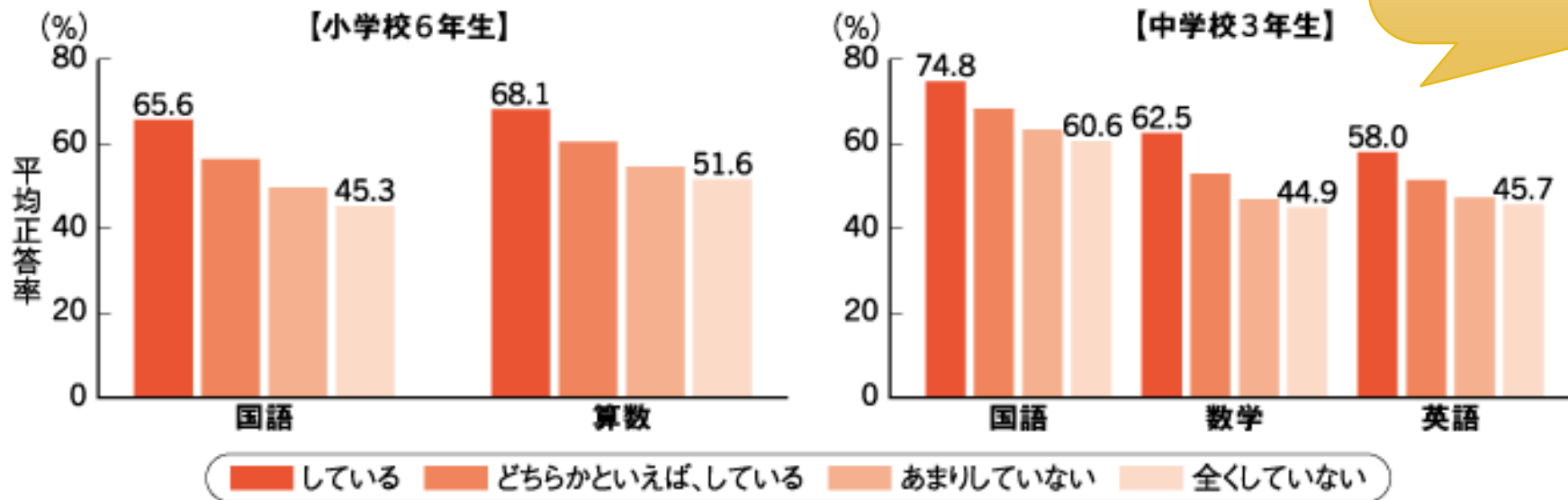
脳のスイッチ

③朝食の重要性

朝食を食べる子どもの方が
学力調査の成績が良いこと
がわかっています！

(農林水産省「みんなの食育白書」
令和2年度版より)

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



資料:文部科学省「全国学力・学習状況調査」(2019年度)

注:(質問)あなたは、生活の中で次のようなことをしていますか。当てはまるものを1つずつ選んでください。

「朝食を毎日食べている」

(選択肢)「している」、「どちらかといえば、している」、「あまりしていない」、「全くしていない」

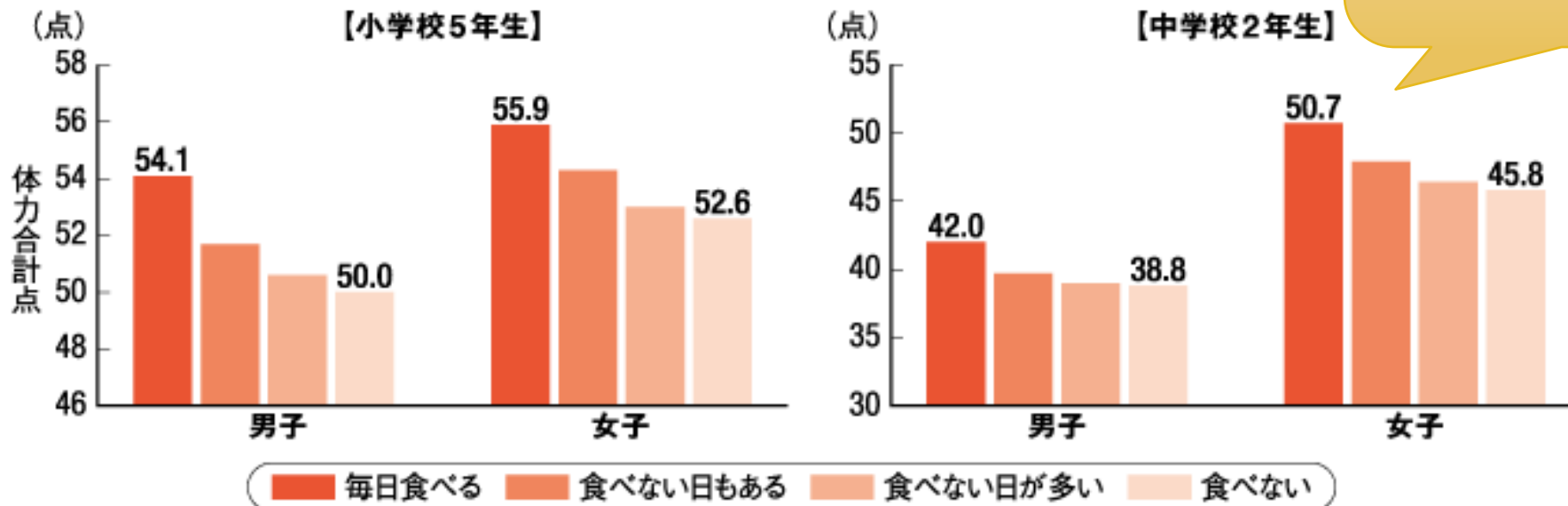
2020年度は、新型コロナウイルス感染症の影響等により、調査の実施を見送り

③朝食の重要性

朝食を食べる子どもの方が
体力もついていることがわ
かっています！

(農林水産省「みんなの食育白書」
令和2年度版より)

朝食の摂取と全国体力調査の体力合計点との関係



資料:スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(2019年度)

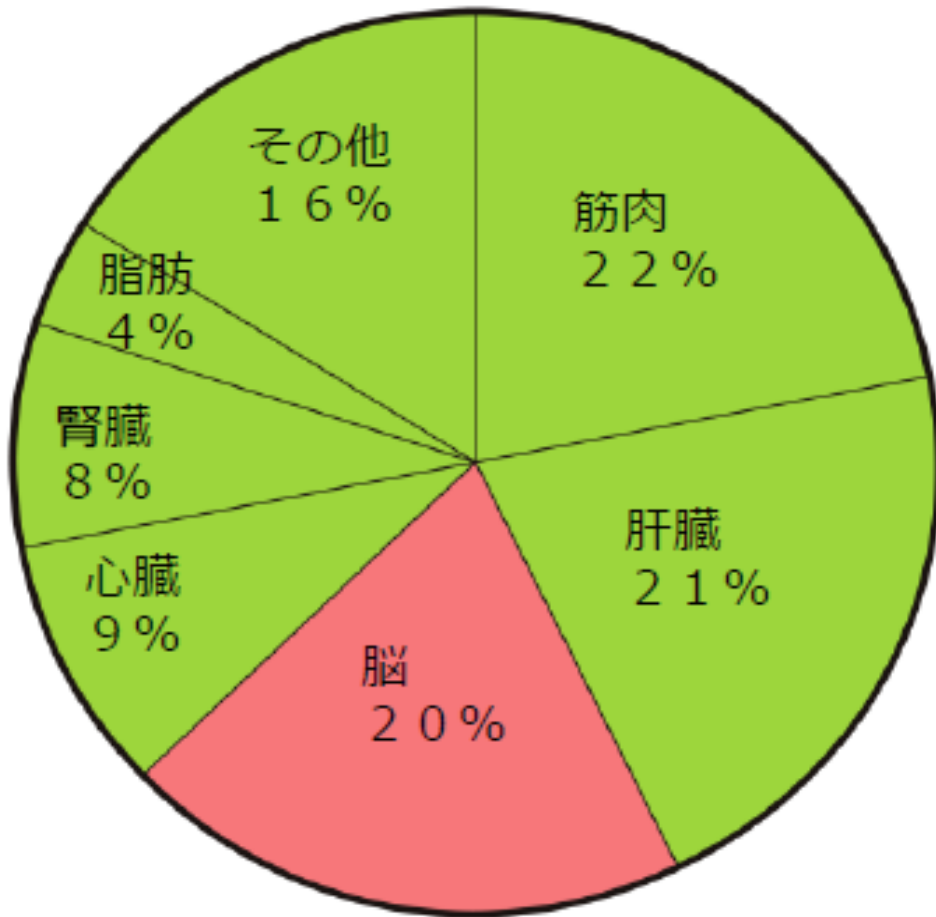
注:(質問)「朝食は毎日食べますか。(学校が休みの日も含める)」

(選択肢)「毎日食べる」、「食べない日もある」、「食べない日が多い」、「食べない」

2020年度は、新型コロナウイルス感染症の影響等により、調査の実施を見送り

③朝食の重要性

- ▶ 脳のエネルギー源は主食・・・特に「ご飯」に多く含まれているブドウ糖です！



脳は、絶えず動き続けている「心臓」よりも多くのエネルギーを消費します！

③朝食の重要性

▶ 朝ご飯を食べないと・・・

：朝から体がだるくなったり、午前中ボーっとしてしまい、授業に集中できない原因になってしまいます。

▶ 朝ご飯を食べると・・・

：朝食を食べると体に良い効果がたくさん！
さらに、よく噛んで食べることで効果がUP！

：朝ご飯を食べる人のほうが、そうでない人より肥満になりにくいことがわかっています！



▶ ぜひ、朝ご飯を食べることを ご家庭で習慣化させてください！

④まとめ

- ▶ 岩五の生徒たちの「生きる力」を育むために、これからも食の立場からサポートをさせていただきます。
- ▶ 食べることは、生きること。「今食べたものが、将来の自分を作っていく」ということを伝えていきたいと思います。
- ▶ 食育の最前線は家庭です。ぜひ、ご家庭でも食教育を行ってください。ご理解・ご協力よろしくお願いいたします。

＊ ご清聴ありがとうございました ＊

給食室一同、安全・安心で美味しい給食作りを基本に、
楽しく学べる食育の展開にも努めて参ります。
今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。