

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♪
(現在、ハロウィン仕様に仮装中👻)

令和6年10月22日(火)

本日の内容

- ① 岩五の給食と食育
- ② 食と生活に関するアンケート
食事部門 結果報告(令和5年度 実施分)
- ③ 成長期に重要な栄養
- 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320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3名・パート5名 計8名

①岩五の給食と食育 ～教育目標～

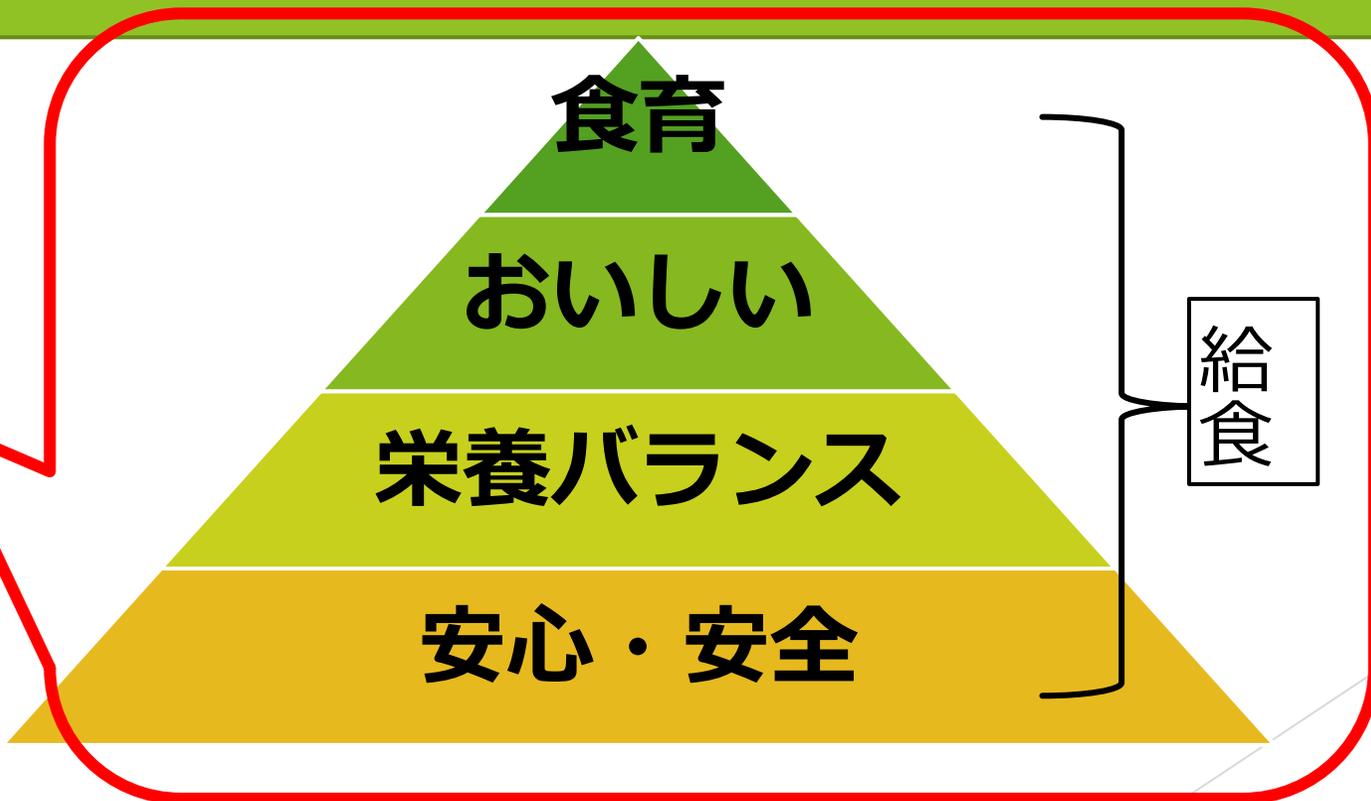
知

徳

体

生きる力

食



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、学力向上献立、体力向上献立

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

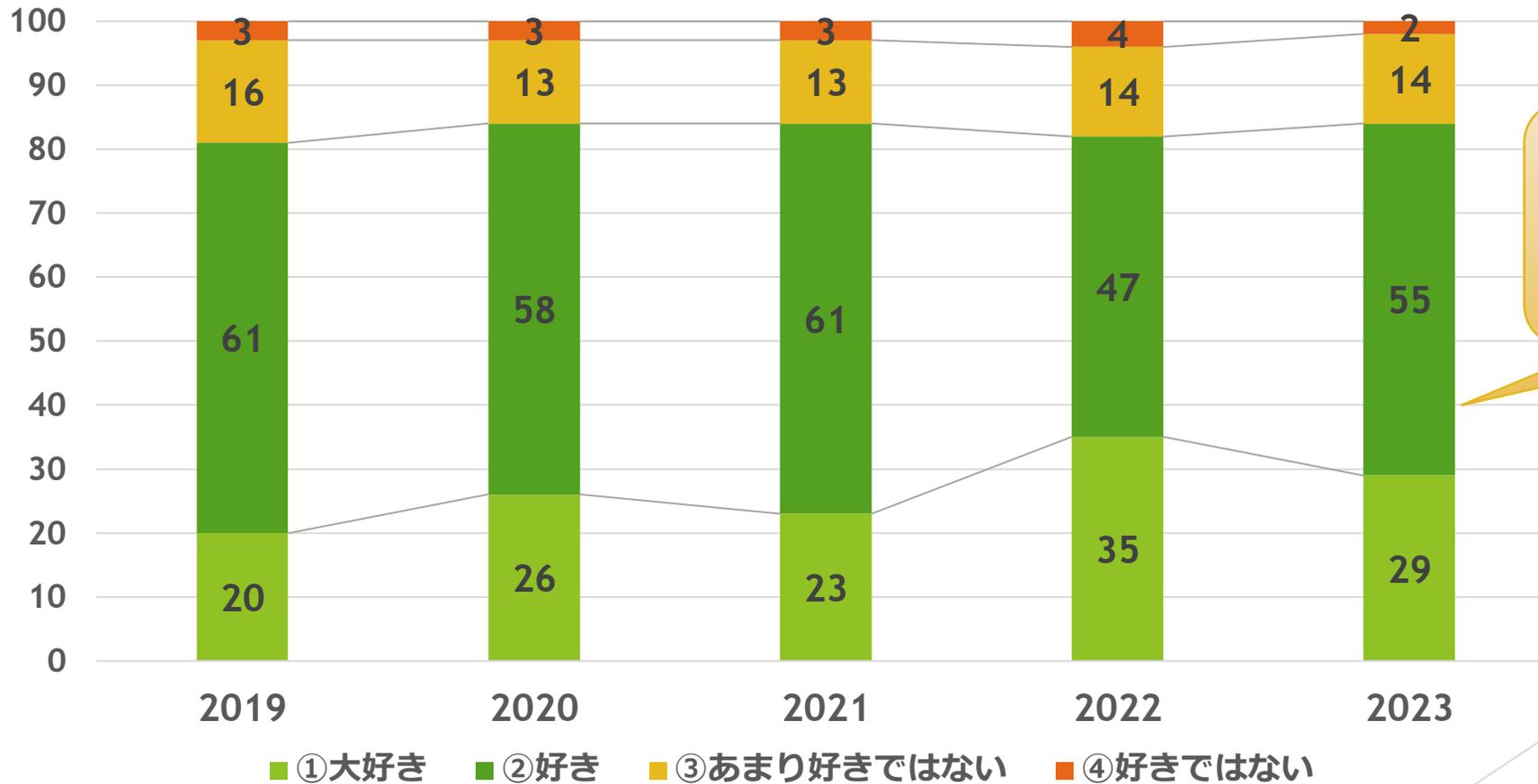
などの食育活動を行っています。

**(ホームページでの給食日記は毎日更新！
ぜひご覧ください♪)**

など

②食と生活に関するアンケート 結果報告

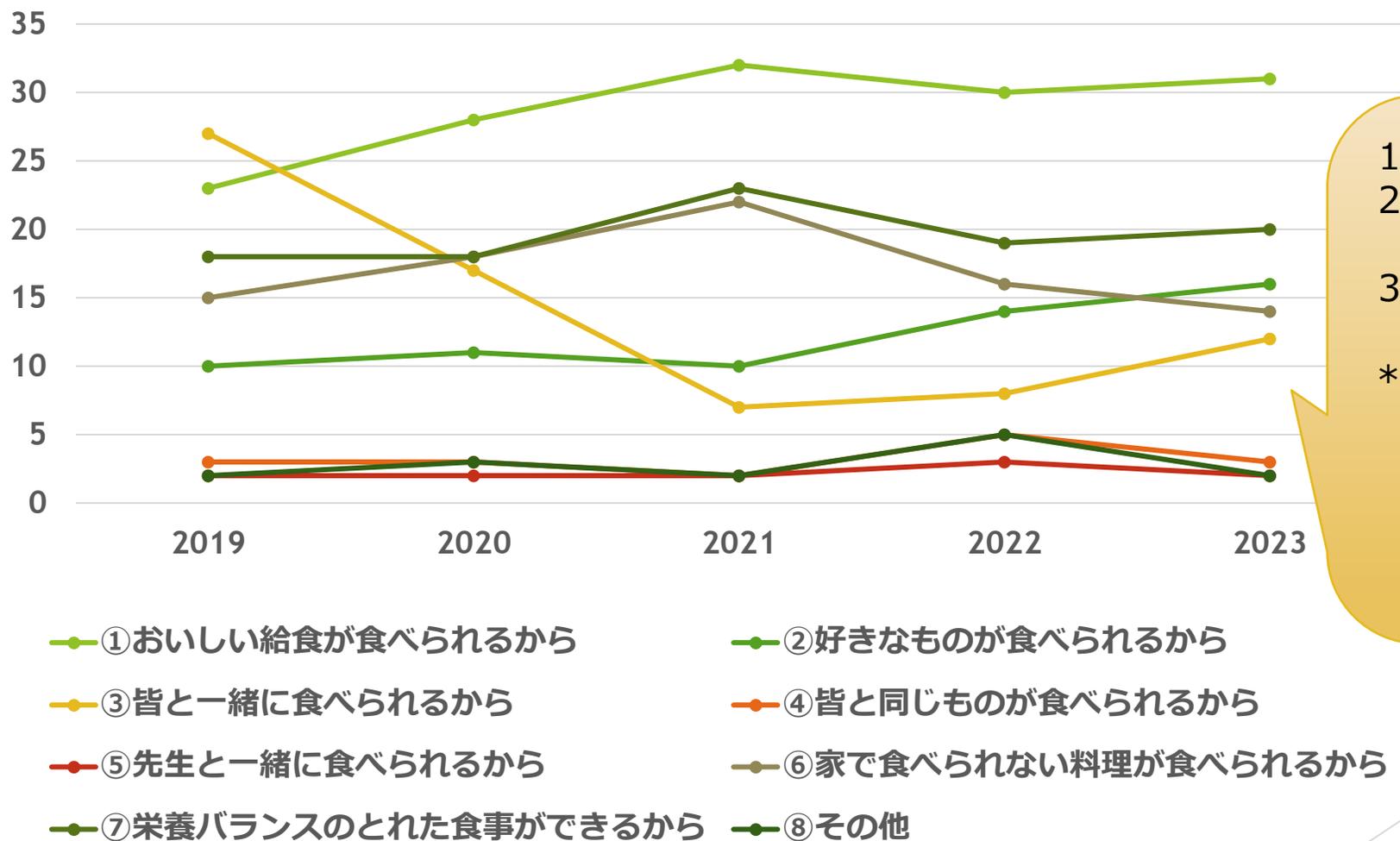
給食は好きですか



「大好き」は減って
しまいましたが.....
給食が好きな生徒の
割合が微増！

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（複数回答可）

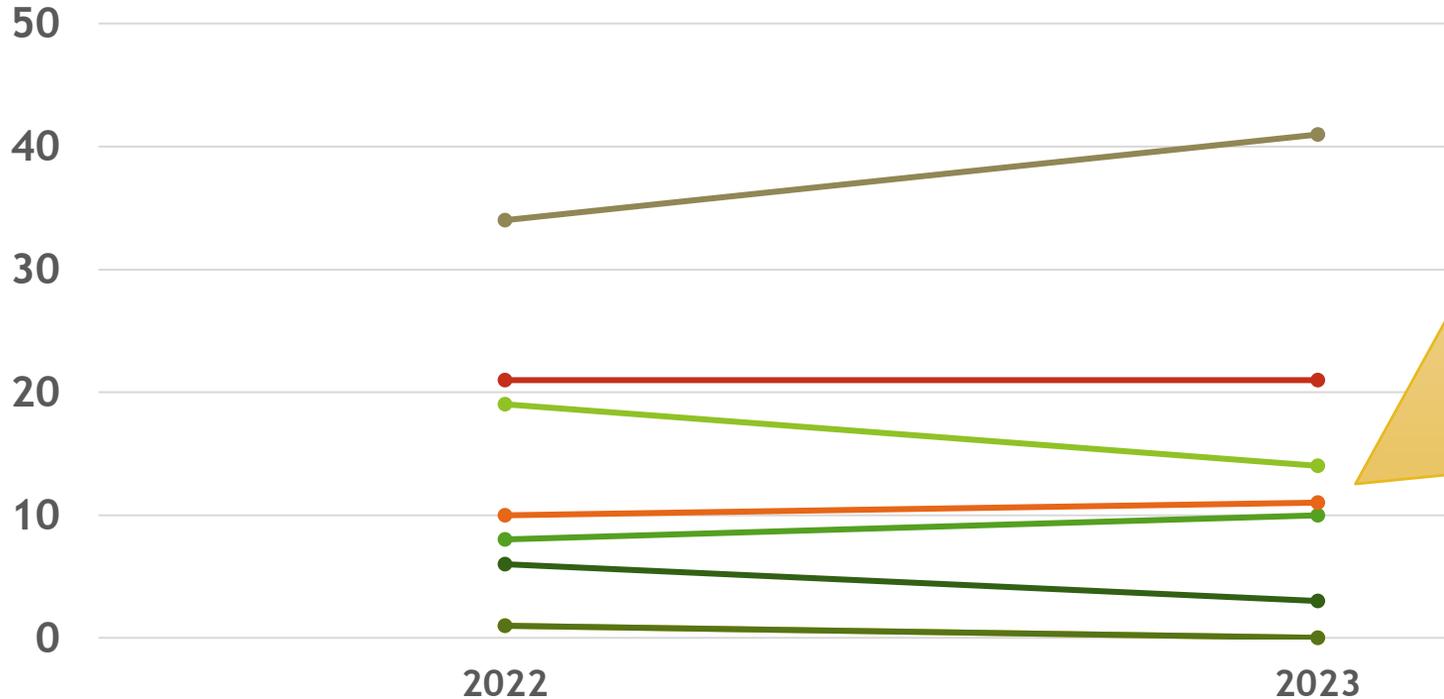


1位：おいしい給食が食べられるから
2位：栄養バランスのとれた食事ができるから
3位：好きなものが食べられるから

*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、徐々に増加。
給食時間の過ごし方のルール(黙食など)の変化が大きく影響していると考えられる。

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（複数回答可）



①量が多いから

③体重が気になるから

⑤美味しくないから

⑦体調がよくないから

②食欲がないから

④時間がないから

⑥苦手なものがあるから

⑧その他

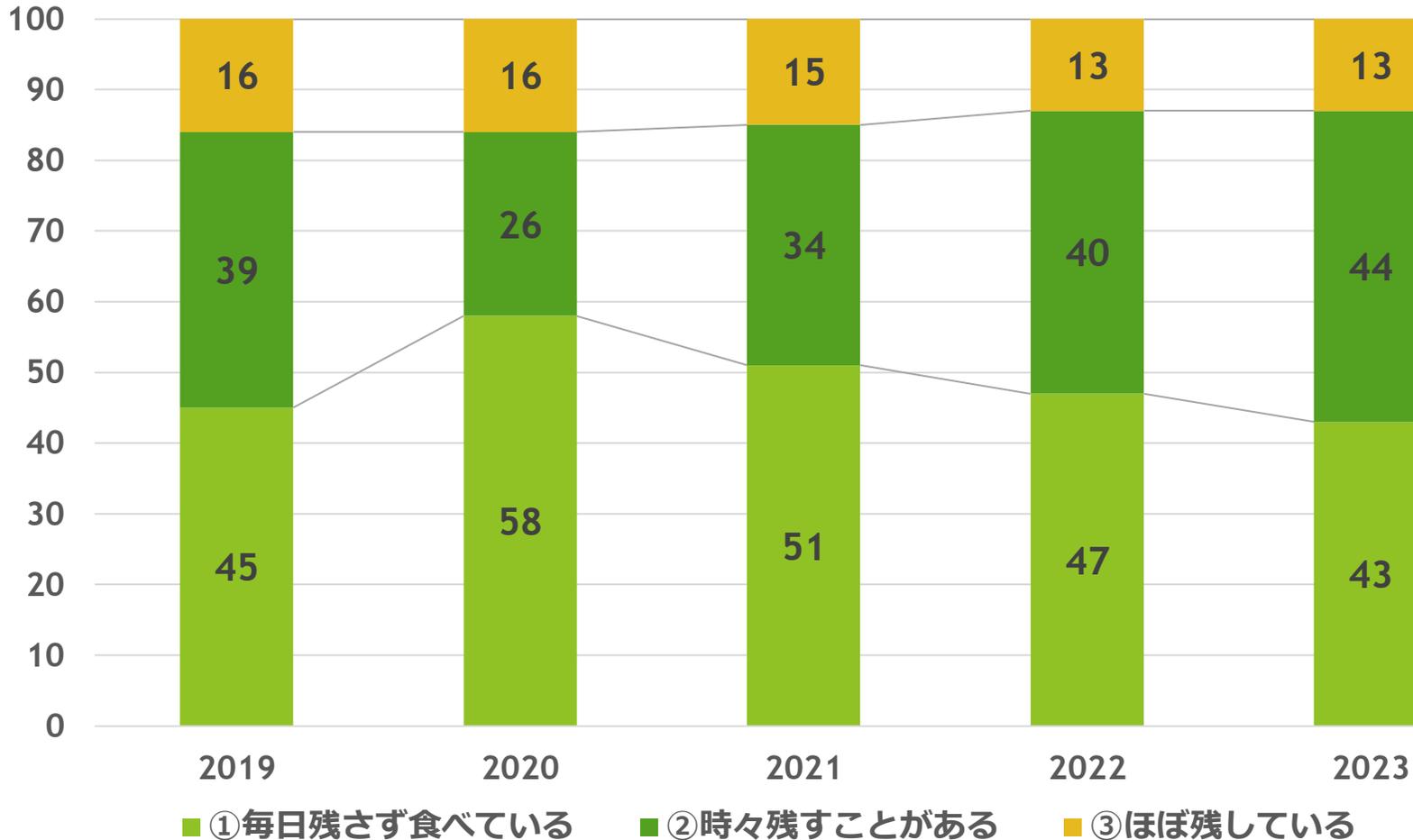
- 1位：苦手なものがあるから
- 2位：美味しくないから
- 3位：量が多いから

*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。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。小食の生徒などには辛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ますか

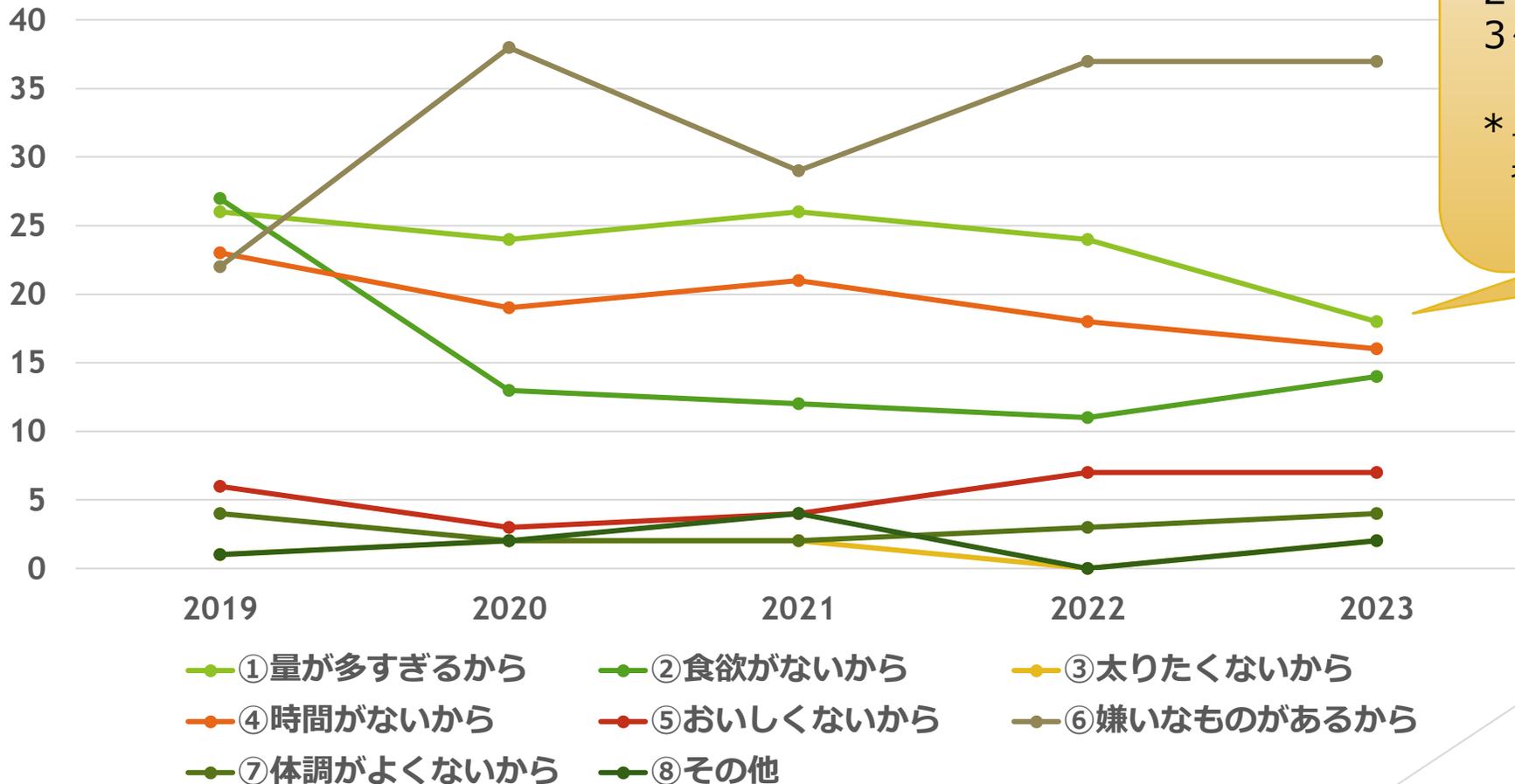


「毎日残さず食べている」生徒が減少傾向なのが今後の課題。

昨今の“無理して食べなくてもよい”という指導方針や、給食に求められる栄養量の増加（その分、必然的に1食の量も増える）も影響している？

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

* 上位は2020年以降、同様の結果で、「苦手なものがあるから」がかなり多い。

②食と生活に関するアンケート 結果報告

▶ 給食を好きではない&残す理由1位：「苦手なものがあるから」

⇒もし、子どもたちの好きなものだけの献立にしたら・・・

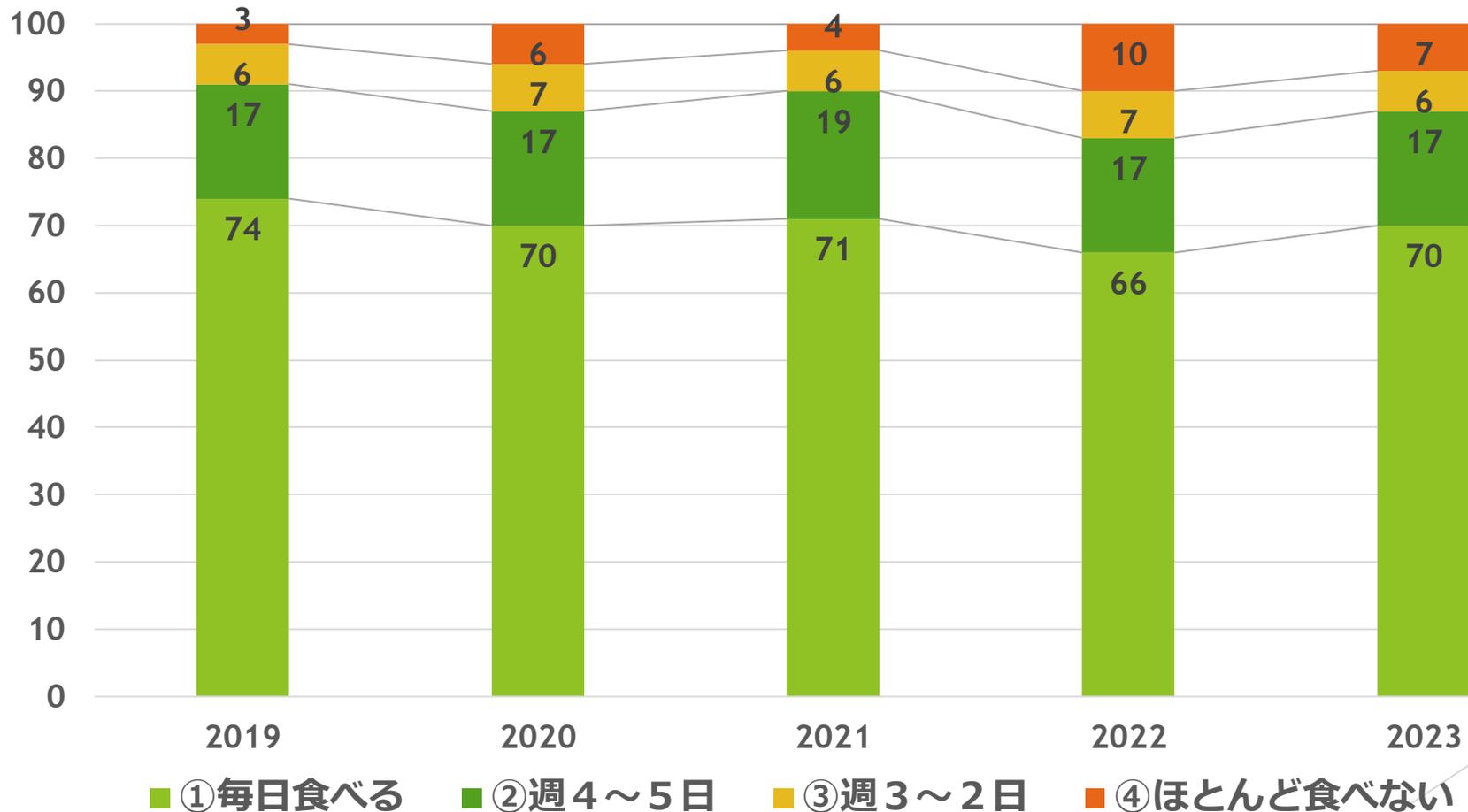
(リクエスト上位・残菜率の少ない人気の料理より)

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

毎日朝食を食べますか



朝食を「毎日食べる」生徒が年々減少傾向だったが、昨年度ようやく上昇。

しかし、全体的には状況は変わらず横ばい。今後少しでも朝食を食べてくる生徒を増やしていきたい。

②食と生活に関するアンケート 結果報告

 朝ごはんを食べると、体のスイッチがONになります！ 

見る

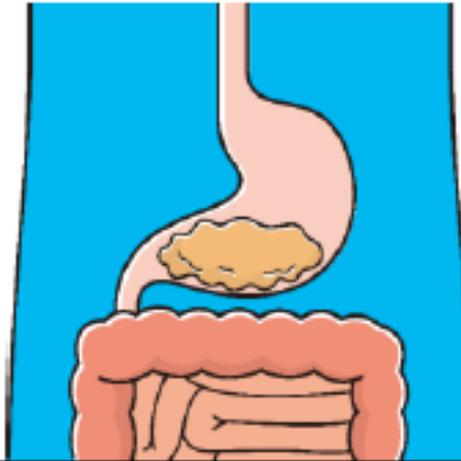
聞く

手を動かす

噛んで味わう

匂いをかぐ

五感のスイッチ

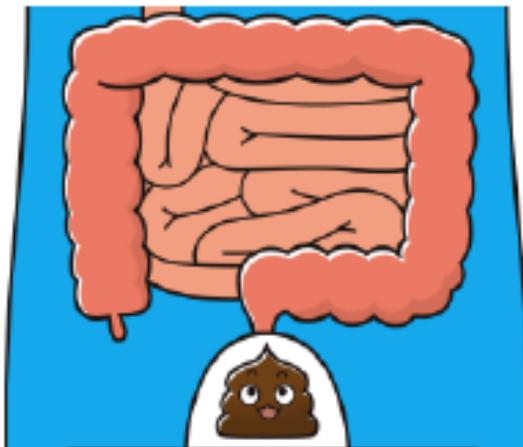


消化・吸収のスイッチ



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

②食と生活に関するアンケート 結果報告

▶ 朝食を食べないと・・・

：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。

▶ 朝食を食べると・・・

：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！**



③成長期に重要な栄養

- ▶ 中学生は、人生の中でももっとも体が成長する時期。
：身長や体重が増える＝骨や血液、筋肉などがつくられる！
- ▶ 骨や血液、筋肉がつくられるには何が必要？
：特に重要な栄養素としては「カルシウム」、「鉄」、
「たんぱく質」の3つ。



毎日の食事
からとることが大切！

③成長期に必要な栄養

からだ



骨豊
骨豆

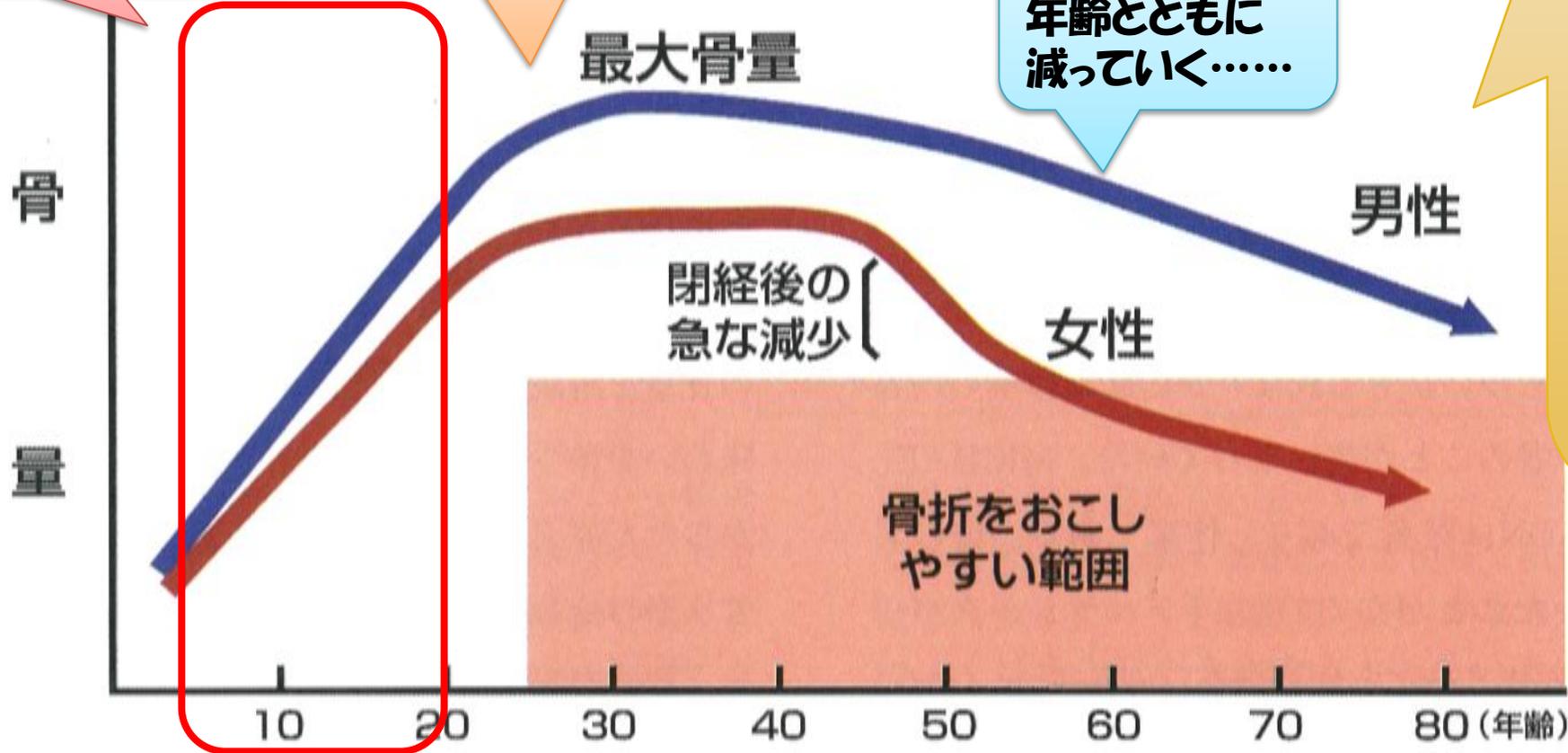
③成長期に重要な栄養 ～カルシウム～

年代別の骨量の変化

10代のころに
どんどん増える

20代で
ピークをむかえる

その後、
年齢とともに
減っていく……

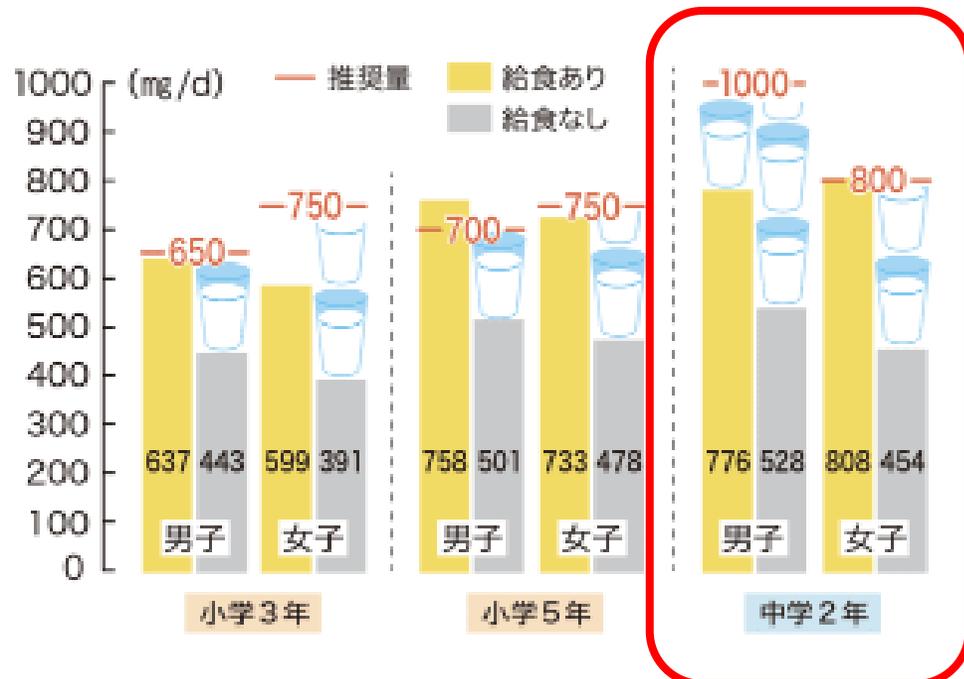


カルシウムに関しては、表の通り、骨に貯められるのは～20代まで。

その後は骨量の減少を緩やかにすることしかできないので、ぜひ、成長期である今のうちにカルシウムをしっかり摂って、「丈夫な骨づくり」に活かしたいところです。

③成長期に重要な栄養 ～カルシウム～

給食がある日とない日の1日あたりのカルシウム摂取量（中央値）



出典：Asakura K, Sasaki S. Public Health Nutr.2017年.20(9). P1523-1533 より作成

一般社団法人JミルクのWEBサイトより引用

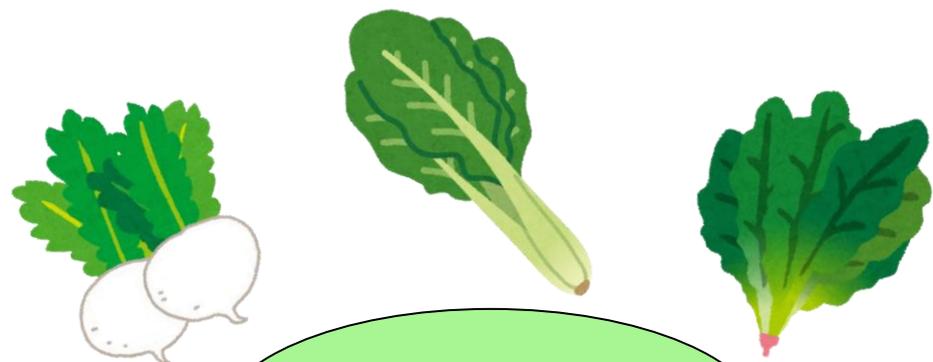
給食は基本的に、中学生(13～15歳)の1日に必要な栄養量の約1/3の量を満たせるよう、各種栄養素の基準値が設定されています。

しかしカルシウムについては、日常の食生活では不足しがちな栄養素のため、給食で約50%がとれるように設定されています。

ぜひご家庭でも、カルシウムを意識した食生活を！

(お願いばかりですみません・・・)

③成長期に重要な栄養 ~カルシウム~



緑黄色野菜

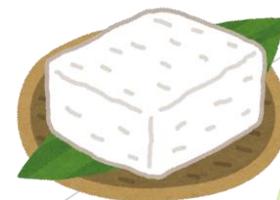


小魚類



乳製品

大豆・大豆製品



③成長期に重要な栄養 ～カルシウム～

カルシウムをとったら、運動も忘れずに…😊

- ▶ 外へ出て運動する（日光を浴びる）と・・・
：紫外線のはたらきでカルシウムの吸収率アップ！
- ▶ 運動によって骨に圧力がかかると・・・
：カルシウムが貯まりやすくなり、骨が丈夫に！
- ▶ 運動して筋肉がつくと・・・
：体が強くなり、骨折などの予防に！

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えます。
- ▶ 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。