

# 食育だより

syokuiku-dayori



令和6年 3月発行

厳しかった寒さもゆるみはじめ、春の訪れを感じる季節になりました。

今年度も1年間、佐野市の学校給食、食育の取組に深いご理解とご協力をいただきまして、ありがとうございました。おかげさまで、無事に給食を提供することができました。

今後も、食事前の正しい手洗いや栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠(休養)など、規則正しい生活を心がけ、病気に負けない丈夫な体づくりができるよう、ご家庭でもご協力をお願いいたします。

## 佐野市学校給食展 ～みんな大好き！学校給食～

佐野市の学校給食に関する取組や学校給食の歴史を紹介する「佐野市学校給食展」を2月16日(金)と17日(土)の2日間、佐野市役所を会場に開催し、約260人の方にご来場いただきました。

佐野市立学校からお寄せいただいた給食に関する作品や、学校給食センターへの感謝の手紙、年代ごとの給食模型、日本味めぐりの展示、佐野食育かるたの紹介、豆つかみゲーム等に加え、今年は、足利大学の学生さんに作成していただいた給食センターの模型の展示もありました。また、日頃の野菜不足を機械で測定できる『ベジチェック』も行いました。子どもたちは、正しい箸の使い方や豆つかみゲームに挑戦したり、食育かるた釣りに夢中になり、昔給食を食べていた世代の方は、懐かしさを感じ当時の様子を語られたりしていました。来場者の方の感想をご紹介します。



### 来場者の感想 (一部抜粋)

- 日本味めぐりは面白いですね！いろいろな都道府県の郷土料理など勉強になると思う。
- ベジチェックで野菜不足が分かった。野菜をもっと食べようと思う。
- 豆つかみゲームは難しかったが、とても楽しかった。
- どんな風に給食が作られているのかわかって面白かった。
- 給食には各世代いろいろな思い出があると思うので、家族で楽しめてよい企画ですね。今後も、毎年開催してほしい。

## 給食レシピ

日本味めぐり編

### 第20回 長野県 キムタクごはんの具 [4人分]

キムタクごはんは、長野県塩尻市の学校給食の栄養士さんが考えた人気メニューで、豚肉とキムチ、たくあんの入った混ぜごはんです。具をごはんとよく混ぜれば、長野県の学校給食でも人気のキムタクごはんの出来上がりです。

・豚肉(一口大) 180g	A(調味料)
・白菜キムチ(一口大) 80g	・醤油 小さじ2
・にんじん(千切り) 40g	・さとう 小さじ1
・たくあん(千切り) 30g	・酒 小さじ1
・もやし 60g	・ごま油 小さじ½
・サラダ油 適量	

- ① 豚肉、にんじん、キムチ、たくあんは、食べやすい大きさに切る。(キムチの汁はとっておく)
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- ③ にんじん、もやし、キムチ、たくあんを入れ、軽く炒め、Aの調味料を加え、味を整える。(キムチの汁はお好みで入れる)

### 第21回 岐阜県 けいちゃん [4人分]

鶏ちゃん、鶏肉とキャベツなどの野菜をみそ味のたれで炒める、岐阜県に伝わる郷土料理です。鶏肉が貴重だった昔は、お盆や正月などの特別な日に食べる料理でしたが、今では身近な食材や調味料で作れる郷土料理として親しまれています。

・鶏肉(一口大) 160g	A(調味料)
・キャベツ(短冊切り) 120g	・みそ 大さじ1強
・たまねぎ(薄切り) 60g	・酒 小さじ1
・にんじん(千切り) 40g	・醤油 小さじ1
・しょうが(すりおろし) 2g	・みりん 小さじ1
・にんにく(すりおろし) 2g	
・サラダ油 適量	

- ① Aの調味料を合わせておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、しょうがとにんにくを入れ鶏肉を炒める。
- ③ 野菜を入れさらに炒め、Aの調味料を加え加熱する。

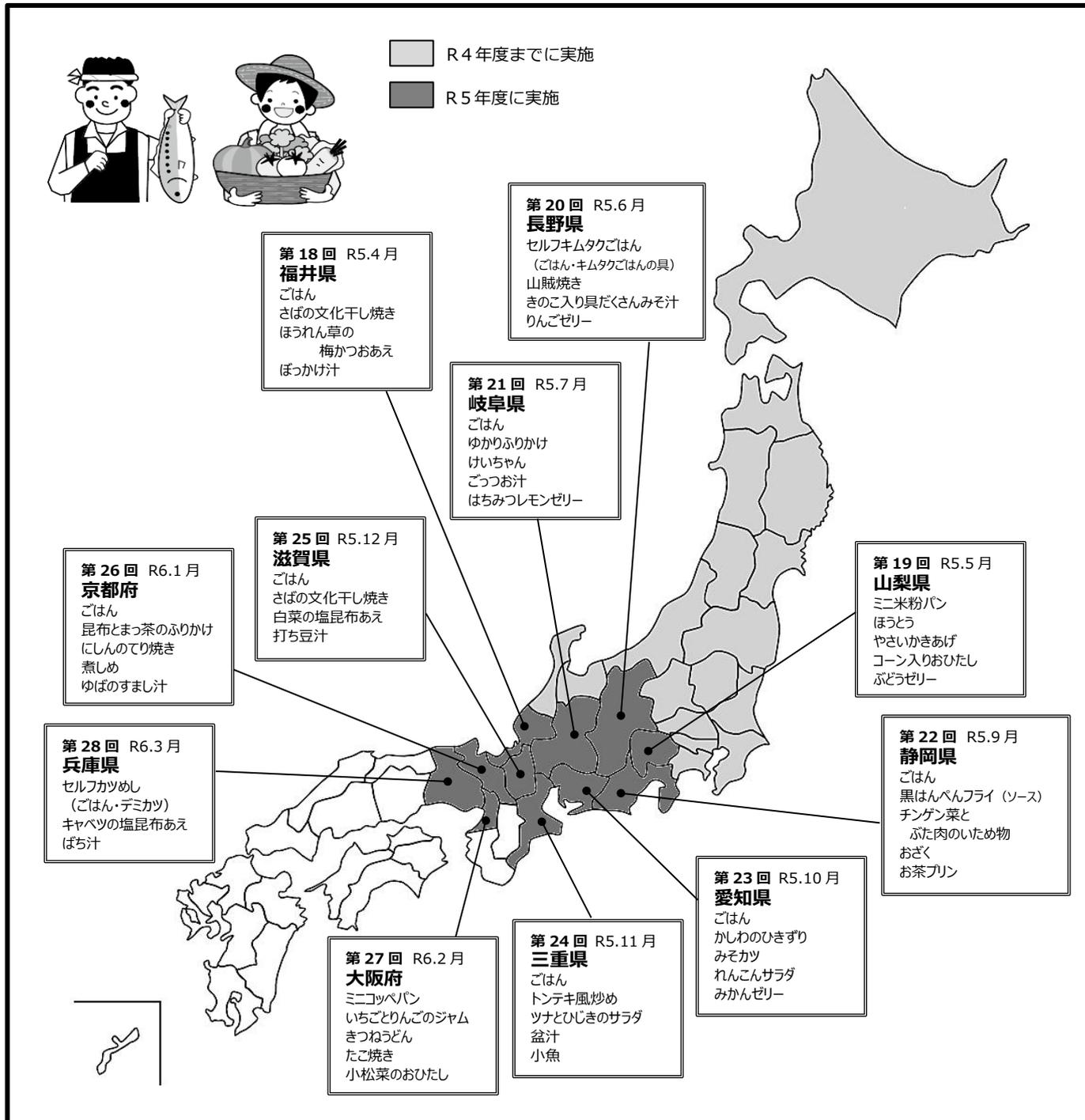


# 日本味めぐり

～食文化と郷土料理～



佐野市の学校給食では、令和3年10月から毎月1回、「食」で日本を一周する「日本味めぐり」をスタートさせました。児童生徒からは、「日本各地に旅行している気分になれて楽しい」「食文化を知るよい機会になる」という嬉しいご意見もいただいています。和食は、栄養バランスに優れ、長寿国である日本の食事は、世界的にも注目されています。来年度も、各都道府県の郷土料理や伝統料理をはじめ、各地の特産物を使った料理やB級グルメなどを献立に取り入れ、「おいしいね！」でも紹介していきますので、楽しみにしてください。



## 【学校給食費について】

保護者の皆様にご負担いただいている学校給食費は、すべて食材の購入にあてられています。未納とならないようにご協力お願いいたします。令和6年度第1回目(4月分)の口座振替日は、5月8日(水)です。前日までにご登録の口座へご入金をお願いします。年間の振替予定は後日お配りしますのでご確認ください。



■学校管理課学校管理係(給食担当) TEL 20-3051

■南部学校給食センター TEL 27-2091

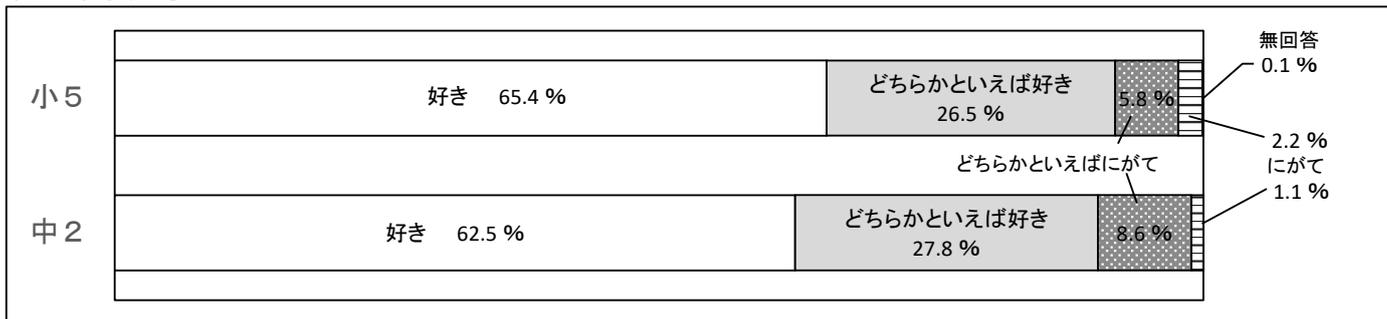
■北部学校給食センター TEL 62-5871

# 食生活アンケート結果（一部抜粋） 令和5年12月調査

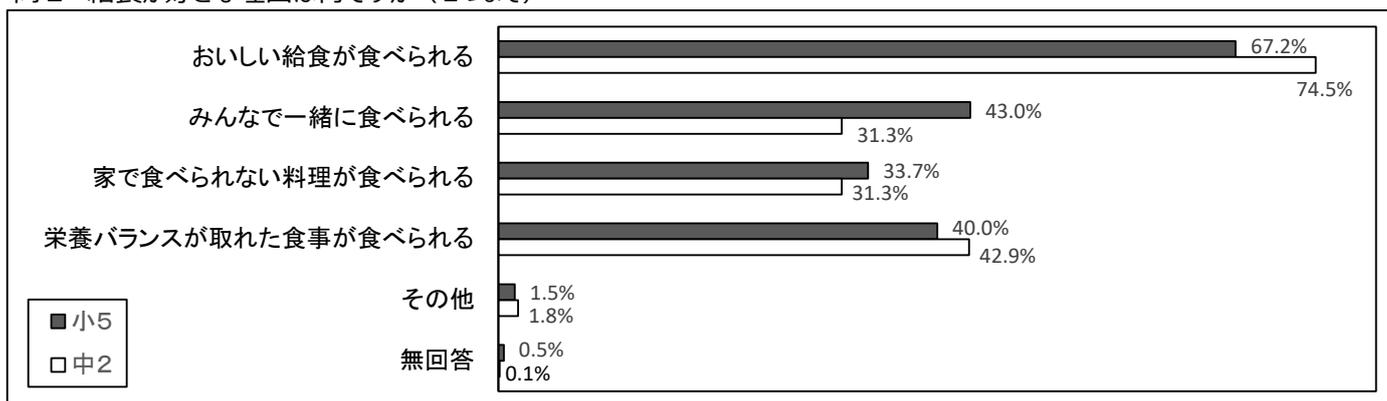
【対象：小・義務教育学校5年生 811人 ・ 中学校2年生・義務教育学校8年生799人】



## 問1 給食は好きですか



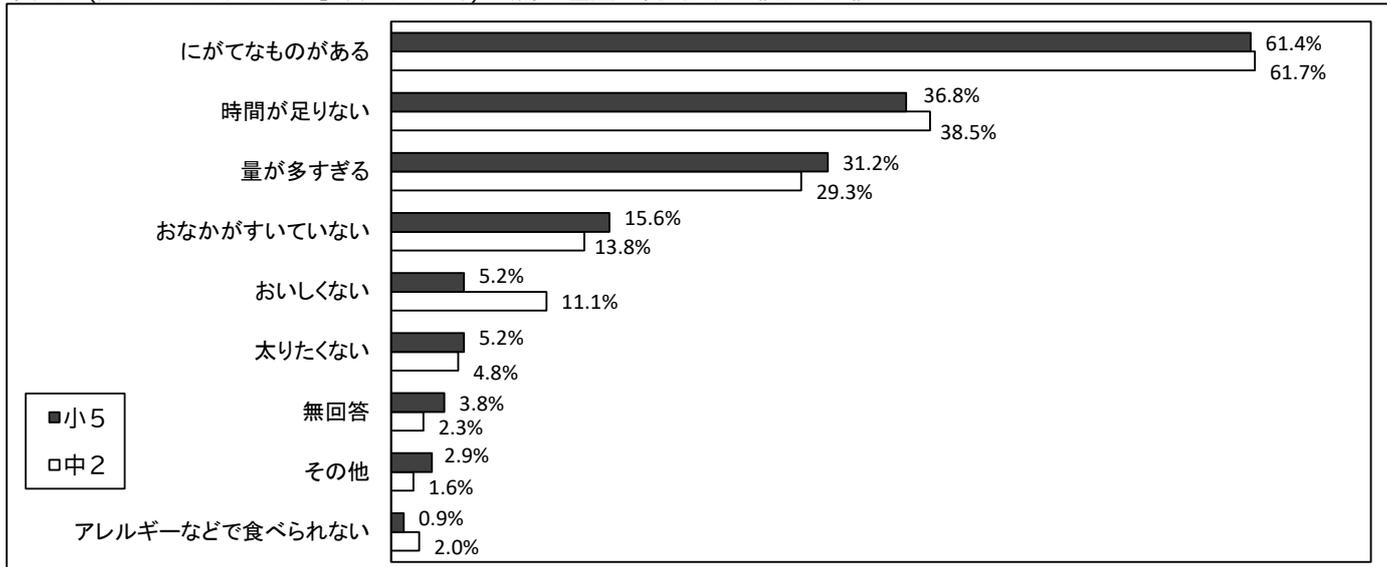
## 問2 給食が好きな理由は何ですか（2つまで）



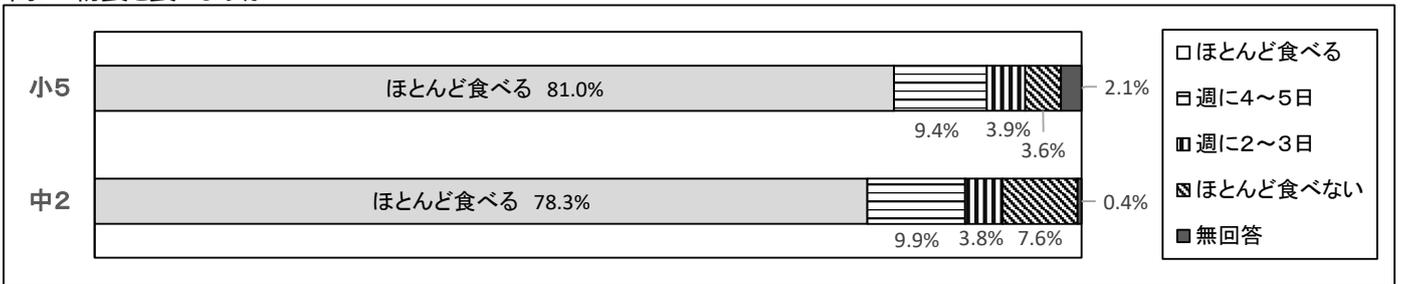
## 問3 給食で出た食事を全部食べていますか



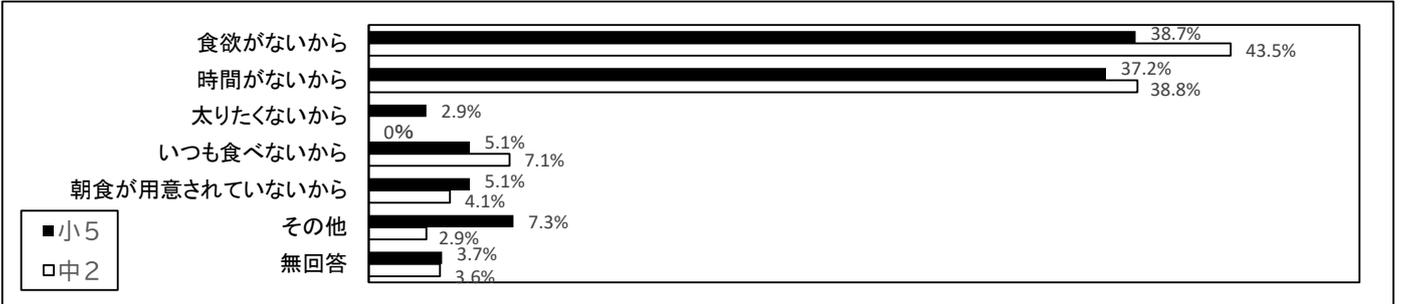
## 問4（問3で「いつも食べている」と答えた方以外） 残す理由は何ですか 《2つまで》



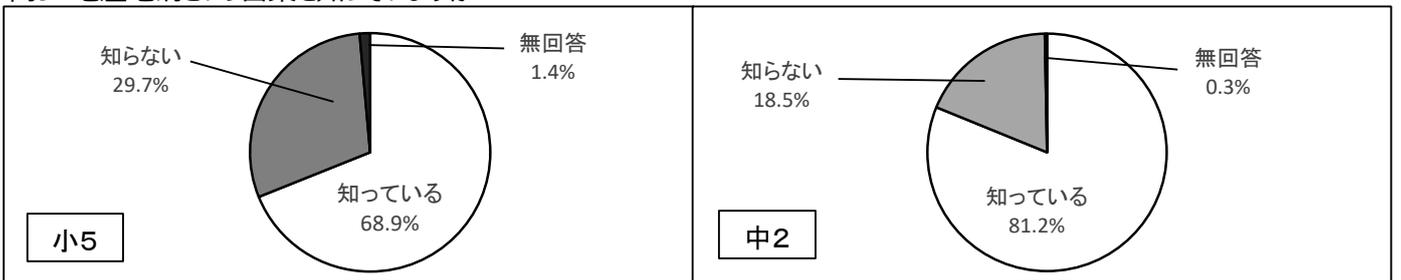
問7 朝食を食べますか



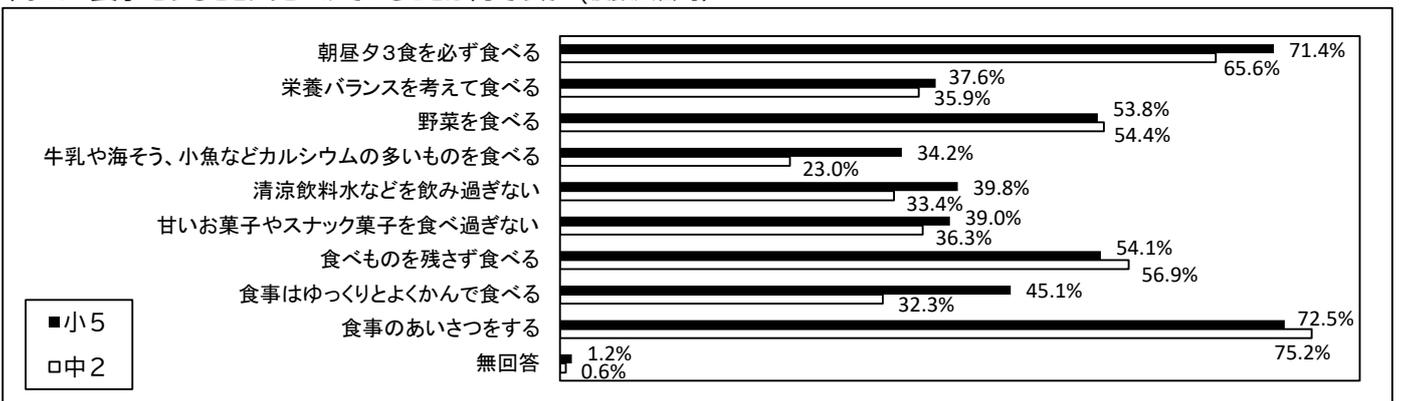
問8 (問7で「週に4~5日、2~3日、ほとんど食べない」と答えた方) 朝食を食べない理由は何ですか



問9 地産地消という言葉を知っていますか



問10 食事をするとき気をつけていることは何ですか (複数回答可)



～ 朝食欠食0%をめざして～

食育基本法が制定され、子供の朝食喫食率を100%とすることを目標としておりますが、今年度も目標達成は厳しい状況です。

令和3年度から令和7年度のおおむね5年間を期間とする第4次食育推進基本計画でも「朝食を欠食する子供の割合を0%にする」という目標値が設定されています。しかし、佐野市の朝食欠食率を見てみると、「ほとんど食べない」と回答した児童生徒が、昨年度より増えていることが分かります。朝食を食べることは、基本的な生活習慣を身に付けるために重要です。一日の生活リズムを整えるためにも、できるだけ毎日食べる習慣をつけましょう。今後とも、朝食習慣の定着を目標に、各学校と連携しながら食育を進めていきたいと思っております。ご家庭でも、ご協力よろしくをお願いいたします。

朝食を欠食する子どもの割合 (%)

