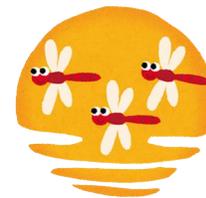




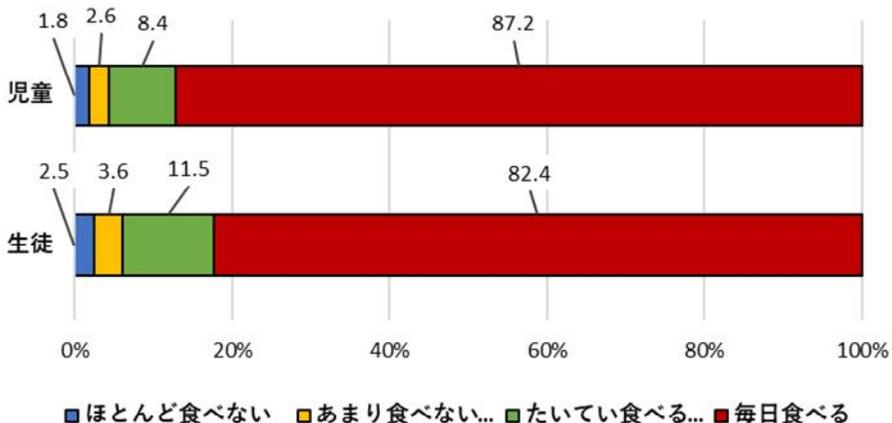
10月 給食だより



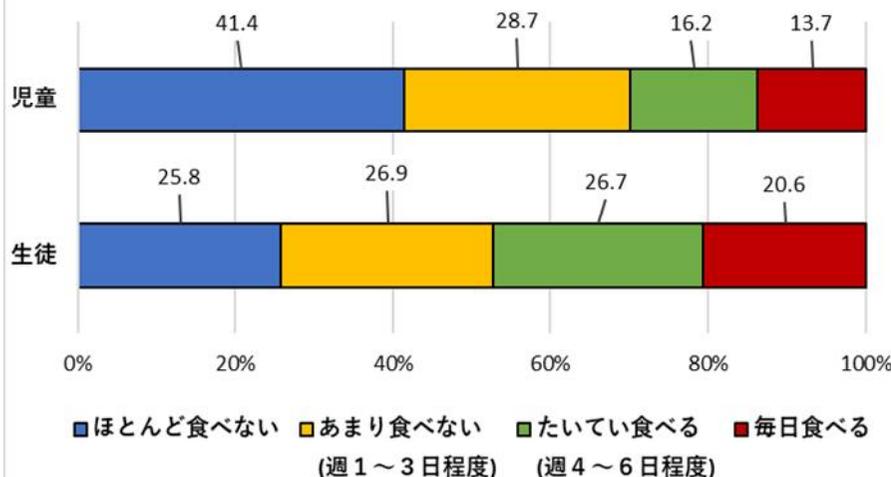
令和7年(2025年)
水戸市教育委員会
水戸市立〇〇〇小学校

「食生活に関する調査(6月実施)」の結果をお知らせします。

朝食は、毎日食べますか？



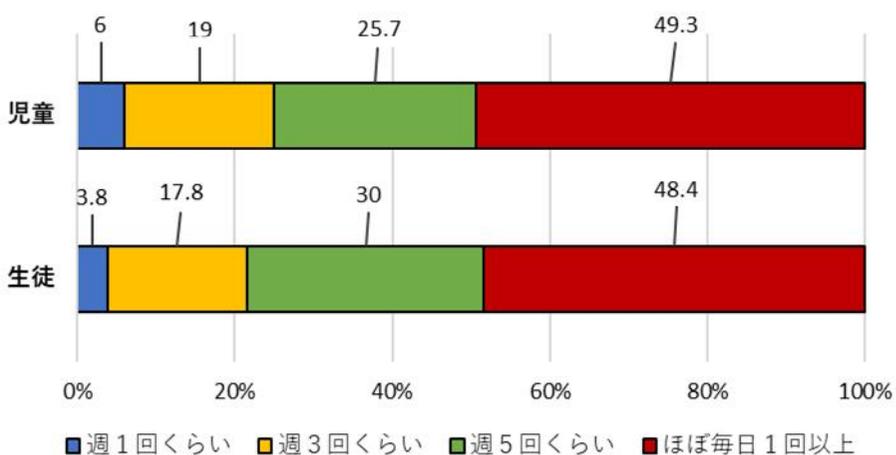
朝食は、主食・主菜・副菜をそろえて食べていますか。



対象	人数(人)
児童 (小4~6)	5,929
生徒 (中1~3)	4,707



1週間で排便(うんち)が何回くらいありますか。



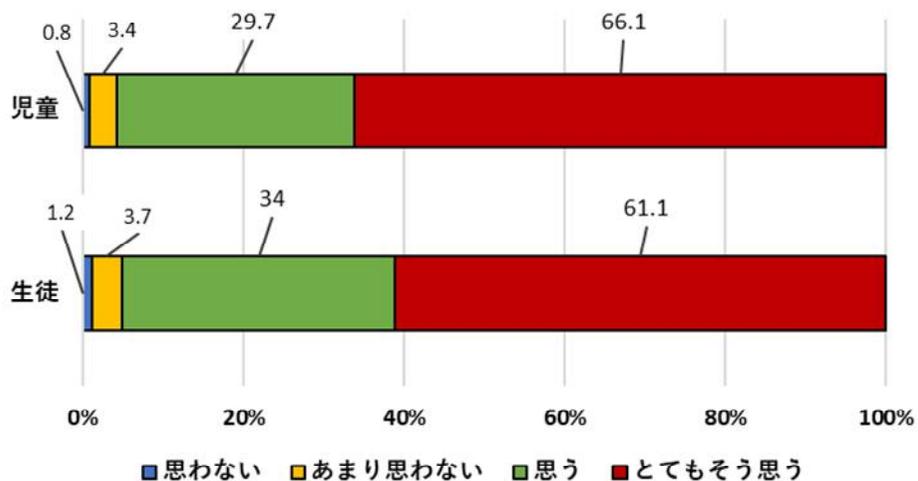
毎年6月と11月に「食生活に関する調査」を実施しています。今回は6月の結果をお知らせします。

水戸市学校給食基本計画(第3次)では、「朝食を毎日食べる児童生徒の割合90%以上」を目標としています。今回の調査の結果では、児童の87.2%、生徒の82.4%が「毎日食べる」と回答しています。排便習慣では、「ほぼ毎日1回以上」の回答は、児童、生徒ともに50%以下です。

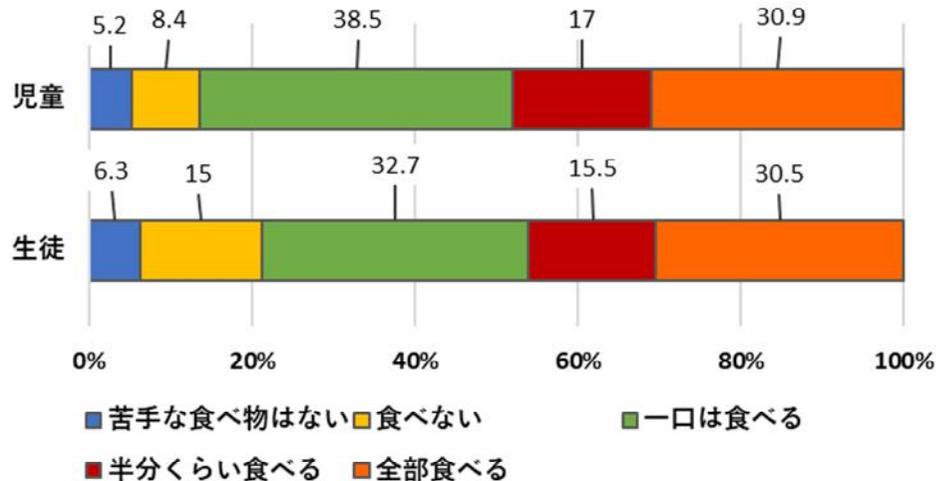
また、別の調査では水戸市民の1日当たり平均の野菜せつ取量は111.3gで、国の現状値281gの半分以下、1日の野菜せつ取の目標量350gの1/3以下という結果も出ています。

朝食を毎日食べることや、主食・主菜・副菜がそろった朝食を食べることは、栄養バランスに配慮した食生活や基本的な生活習慣を身に付ける観点から非常に重要です。「第4次食育推進基本計画(厚生労働省)」では、子どもの朝食欠食をなくすこと、栄養バランスを配慮した食生活を実践することを目標としています。水戸市では、今後もこれらのことを踏まえ、食育を推進していきます。

給食を残さず食べることは大切だと思いますか。



給食で苦手な食べ物が出たとき、どうしていますか。



「給食を残さず食べることは大切だと思いますか。」という問いでは、「とてもそう思う」や「思う」という回答をした児童が95.8%、生徒が95.1%でした。「給食で苦手な食べ物が出たとき、どうしていますか。」という問いでは、「半分くらい食べる」や「一口は食べる」と回答した児童が55.5%、生徒が48.2%いるものの、「食べない」と回答した児童が8.4%、生徒が15%でした。

この結果から、残さず食べることは大切だと思いつつも、実際には食べられていないことがわかります。食べられない原因はさまざまあると思いますが、子どもたちが苦手を克服して、食に興味をもち生活できるように、工夫をしながら給食の提供をしていきます。

食べられない原因はなんだろう？

- 自分の食べられるものはこれだけと決めつけている。
- 食べる順番を決めていて、食事の途中で満腹になってしまう。
- 口の中がチクチクする。
- 苦味や野菜の青くさを強く感じる。
- こっかくや歯ならびなどに問題がある。
- 飲み込みに関する口くう機能が未発達である。
- 複数の食材が混ざっていると食べられない。
- 過去のいやな体験(おうとやちっ息など)がトラウマになってしまっている。



苦手の解決方法を考えてみましょう！

- 食べられる調理法で料理する。
(例)カリとした食感が苦手:揚げる→煮る
- 切り方や形を変える。
(例)野菜など:乱切り→千切り
大きな肉の切り身→食べやすい大きさに切る
- 口くう機能に関して、専門家に相談する。
- 混ざっている食材ごとに分けてみる。
(例)にんじんと小松菜のおひたし→にんじんと小松菜に分ける。
- 家族と一緒に料理をしてみる。
- 笑顔で食卓を囲み、楽しく食事の時間を過ごす。



10月の行事 ~10月10日は「目の愛護デー」です!~



近年、子どもの視力低下が問題となっています。「目の愛護デー」は目の大切さや目の健康について考える日なので、日頃の目の疲れを予防するためにも、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

目の健康を保つためには、姿勢や部屋の明るさに注意し、時間を決めて目を休めることも大切です。

おすすめの食べ物は？



緑黄色野菜・うなぎ・鶏卵
豚肉・魚・納豆・海藻
果物・芋など だよ!



みどりちゃん

親善都市交流献立 ~福井県敦賀市~

水戸市は、友好・親善のために様々な都市と交流を行っています。学校給食では、その都市の郷土料理や食文化を知ってもらうために、毎年1回交流献立を実施しています。

福井県の敦賀市は、水戸市の姉妹都市の一つで、昭和40年以来、60年にわたる交流があります。

以後、両市では毎年小学生を中心とする使節団を組織し、敦賀市・水戸市双方の子ども達を相互に派遣して研修を行い、両市を結ぶ絆を深めるとともに郷土愛の高揚に努めています。

今月の給食で提供する「ソースカツ丼」は、福井県のご当地グルメで、福井県の老舗洋食店が発祥です。

今では福井県内の多くのお店で提供されており、観光客にも人気があります。

この機会に、敦賀市についてもっと深く学んでみましょう。

福井県



我が家のおすすめ料理

レンコンチーズ

給食だより
で紹介!

《吉沢小学校 児童考案レシピ》 ※昨年度5年生

《材料（約4人分）》

・レンコン 1個分 ・チーズ 100g

《作り方》

- ①レンコンを薄切りにし、水につけあく抜きする。
- ②水気をキッチンペーパーで取り、耐熱容器に並べる。
- ③レンコンの上にチーズをかけてオーブンで5～10分焼く。
- ④チーズがきつね色になってきたら完成!

★おいしく減塩するポイント★

チーズの塩味だけで味付けしました。

～うま味を生かした減塩料理レシピ～

体に優しい! 豚肉と野菜の “カラフル” 塩昆布炒め

給食で
実施!

《千波小学校 児童考案レシピ》 ※昨年度6年生

《材料（約4人分）》

・塩昆布 20g ・赤パプリカ 1個 ・豚肉 300g
・黄パプリカ 1個 ・キャベツ 300g ・たまねぎ 1個
・にんじん 1本 ・油 大さじ1

《作り方》

- ①豚肉とキャベツを一口大に、にんじんとパプリカを短冊切りに、たまねぎを薄切りにする。
- ②フライパンに油を熱し豚肉を中火で炒める。
- ③豚肉に火が通ってきたら、にんじん・パプリカ・たまねぎ・キャベツを加え更に炒める。
- ④野菜がしんなりしたら塩昆布を加え、軽く炒めたら完成!

★おいしく減塩するポイント★ 昆布のうま味を活かしました。



*学校給食で使用する食材や給食一食分の放射性物質の測定を実施しております。

○月○日()の給食(全量)(食材○○)の放射性物質測定を実施しました。検査結果は○○でした。