

3月 食育だより



令和7年3月 第116号
池田市教育委員会
池田市立学校給食センター

みなさんはおいしい給食を食べながら、栄養バランスのよい食事や食品を選択する力、食文化や食事のマナーなど、たくさんの食に関することを学んできました。一年間の給食の時間を振り返って、新しい学年での食生活がよりよいものになるようにしましょう。

卒業生に聞きました！ あなたの給食の思い出は？



3年生(9年生)におこなったリクエスト給食アンケートで、「給食の思い出」について聞きました。給食時間には楽しい思い出や、おもしろいエピソードがたくさんつまっていたようです。ここで一部を紹介します。

- ・揚げパンが出たこと
- ・まじでおいしかったです
- ・いろんな料理を食べたこと
- ・クリスマスケーキめっちゃおいしい
- ・季節によっていろいろ出てくる
- ・みそ汁が全てとてもおいしい
- ・イカの天ぷらで歯が抜けた
- ・おかわりのジャンケン
- ・鶏肉のブルーベリーソースかけ
- ・給食当番を頑張った
- ・寒い冬に温かい給食
- ・いろんな人と話す機会ができた
- ・初めて全部食べた時の快感
- ・毎日の給食が楽しみだった
- ・いっぱいおかわりできた
- ・チョコクリームで制服が汚れた
- ・パンパンが出た時の感動
- ・たまに質素すぎる
- ・カレーの日は嬉しかった
- ・給食最後の年と思うと悲しい
- ・クレール争奪戦
- ・向かい合って食べた給食
- ・ひと口が大きい担任の先生の顔
- ・やさしいおおい
- ・苦手な野菜でも
- ・食べやすい味つけて驚いた

- ・家庭科で作った献立が
- ・選ばれて実際に出了
- ・今日の給食おいしかったねと
- ・お家に帰ってから妹と語り合う
- ・先生がつながっているストローを
- ・ちぎっていた
- ・コロナが治まるにつれ会話が増えた
- ・友達と一緒においしいねって食べた
- ・牛乳は苦手な飲み物じゃなかった
- ・ミルメックのおかげで飲める
- ・ABCマカロニスープで食パンの上に
- ・名前を作れるかチャレンジする
- ・苦手だった魚が徐々に
- ・食べられるようになった
- ・スプーンをぶちまけた時に
- ・みんなが一緒に拾ってくれた
- ・毎日なんかの料理に
- ・ニンジンが入っている
- ・友達と机をくっつけて
- ・笑い合いながら食べた
- ・好きなものが出ると
- ・とても気分が上がった
- ・給食を食べるに学校に来たといっても
- ・過言ではないほど好きだった
- ・三年間おいしい給食を作ってくれてありがとうございました

給食の思い出

みんなできてる？

自分の給食を振り返ってみる



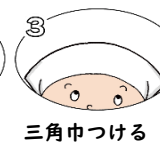
給食準備



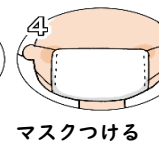
1 つめを切る



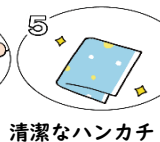
2 エプロン着る



3 三角巾つける



4 マスクつける



5 清潔なハンカチ



6 石けんで手洗い

給食当番では、衛生的に給食を配ることが大切です。手を洗わずに食缶を取りに行ったり、マスクやエプロンをつけずにしゃべったりしながら配膳をしていませんか？清潔な身支度をする理由は、見ためだけの問題ではありません。衛生的で安全・安心な給食を配るためにとても重要です。みんなが気持ちよく給食を食べられるように、ルールをしっかりと守って給食当番をおこないましょう。



配膳

「お皿に盛られていたら全部食べるが、わざわざおかわりにはいかない」という声を聞くことがあります。ご飯や小バットの野菜などは、配膳の時にできるだけ盛りきると、残食を減らすことにつながります。残食が増えるか減るかは、実は配膳がとても重要です。できるだけしっかり盛りきりましょう。



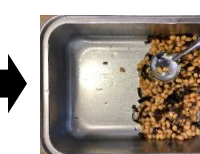
食器を半分に分ける



おかずを半分に分ける



盛りつける



半分を盛りきる



残り半分を盛りつける



盛りきる

エネルギーの大切さ

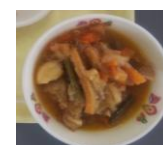
給食のエネルギーは830kcal前後で献立を立てています



ごはん(220g)程度
338kcal程度



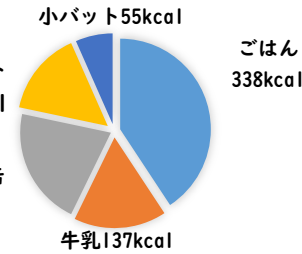
牛乳1本
137kcal



汁物食缶
100~250kcal程度



大バット/小バット
100~150kcal程度/30~80kcal程度



給食1食分のエネルギー例
合計830kcal前後

あなたが食べているごはんの量はどれくらい？



横からごはんが 横からごはんが 横からごはんが 横からごはんが
全く見えない ほとんど見えない 少し見える しっかり見える

※ごはんの量が少ない(150g:234kcal)

(基準より100kcalくらい少ない)

牛乳(137kcal)を残す、大バット(魚:125kcal)

小バット(野菜:55kcal)を食べないとすると...

830kcal(基準)

-100kcal(少なめのごはん)

-137kcal(牛乳)

-125kcal(大バット)

-55kcal(小バット)

=413kcal

必要なエネルギーの
半分程度しか
摂取できていません



感謝

「食べる」ということは、動物や植物の命をいただくということです。その命をいただいて、私たちは生きています。食事ができるまでには、たくさんの人の手と時間がかかっています。多くの人々の支えがあって「食べる」ことができます。感謝の気持ちをいつも忘れないようにしましょう。