

# 食育通信

12月

令和4年12月22日  
美里町立美里中学校  
給食室



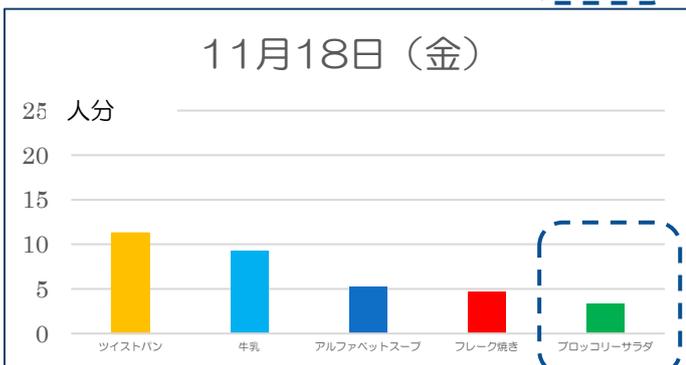
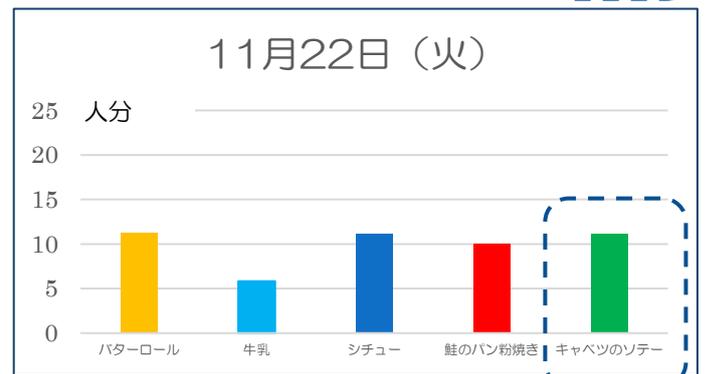
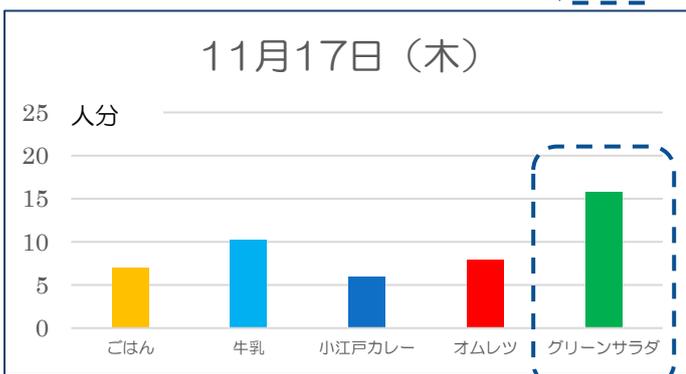
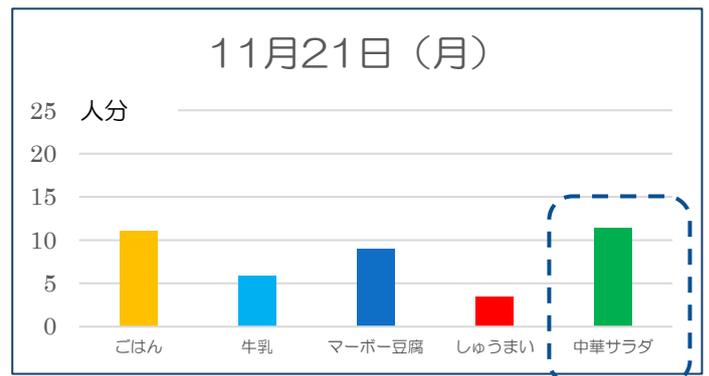
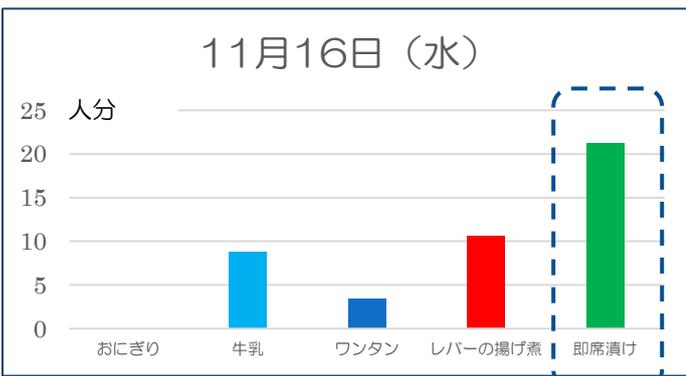
## 給食残食調査の結果

11月の5日間、給食委員会を中心に残食調査を実施しました。全校の結果をお知らせします。グラフの人数分の残食がありました。この残食調査期間中、特によく食べていたクラスは、3年生全クラス、1年1組、2年2組でした。食缶がほぼ空でした。

残食の中に、オムレツやしゅうまいを一口食べた跡が見られ、全部は食べきらなかったけれど一口チャレンジをがんばっている様子がうかがえました。

**引き続き、副菜の残りが多かった事が課題です。**（点線で囲んだ料理が副菜です）冬野菜は煮るとかさが減って食べやすいです。家庭ではお鍋や煮物にすると、野菜がたっぷり摂れるのでおすすめです。

（調査対象 289人）



～冬が旬の野菜～



## セレクトデザートの集計結果

12月22日のデザートは「いちごクレープ」か「チョコクレープ」のどちらかを選びました。美里中学校の集計結果です。いちごの方が少し多い結果となりました。

いちごクレープ 164人



チョコクレープ 146人

生徒からレシピのリクエストがありました！ たれカツ



材料 4人分

鶏切り身…60g 4枚

塩こしょう…少々

小麦粉…60g

たまご…1個

パン粉…80g

★たれ

しょうゆ…30g

砂糖…15g

水…10g

作り方

- ① 鶏肉に塩こしょうで下味をつける。
- ② ★の調味料を加熱し、たれを作る。
- ③ ①の鶏肉に小麦粉→溶いたたまご→パン粉の順に衣をつける。
- ④ ③を180℃の油で揚げる。
- ⑤ ④に②のたれをつける。～できあがり～

### 冬休み中の宿題 「冬休み中の生活習慣を記録しよう」

【対象：1・2年生全員、3年生の希望者】

生活習慣を振り返るために12/24（土）～1/9（月）のどこか1日の生活を記録する宿題があります。記録する事の中に、食事についての項目（食事の内容、食べた時間など）があります。★食事の内容については写真または、記述のどちらかで回答してください。

【方法：各クラスのクラスルームに入る→「12/24-1/9 冬休みの生活記録」をクリック→回答】

ありのままの自分の食生活を振り返ってみましょう。これから皆さんは自分で食べるものを選ぶ機会が増えていきます。10年後はどんな食生活を送っているのでしょうか？今は食習慣の基礎を作る時です。将来の健康のためにも、望ましい食習慣を身につけましょう。

～YouTubeで「食育15秒動画」が配信されています（関東農政局）～  
自分の生活を振り返ると共に、動画を見て学びましょう。

【ラインナップ】

- ・バランス良く食べましょう
- ・朝ごはん食べましたか？
- ・ゆっくり噛んで食べていますか？など

