



# 食育だより

令和7年3月 さいたま市立尾間木中学校

## 給食室に未来くるワーク体験！

2月17、19日に本校の1年生7名が未来くるワーク体験で、給食室に職業体験に来てくれました。食材が届いてから給食が出来るまでの作業を、調理員と共に行いました。食器や牛乳を数える、野菜を包丁で切る、パンに具をつめる、大きな釜でスープを混ぜる、野菜をクラスごとに盛り付ける、検食を校長先生へ届けるなど、それぞれが緊張しながらも責任をもって丁寧に作業してくれました。作業ごとにエプロンの色が分かれていたり、食器や牛乳、出来上がった料理に直接触れる時は使い捨て手袋をつけたりと、衛生管理についても学ぶことができました。調理員も、普段生徒と直接関わる機会が無いので、一緒に作業することができ、とても貴重な経験になりました。



## 給食から考える、私達にできるSDGsの取組

3年生が総合的な学習の時間に、SDGsについて学び、それぞれのテーマで自分達にできることをまとめました。その中で、身近な給食からSDGsの取組を考えてくれたグループがたくさんありました。給食の今の残食量を知り、そこから学校全体でどれだけの食材が無駄になっているのか、わかりやすくイラストを用いてまとめ、各クラスに掲示してくれたグループや、残食がでないように盛り付け方を工夫する方法を考えてくれたグループ、給食で出る野菜くずを使って肥料にすることを考えてくれたグループなどがありました。自分達ができることに取り組んでみましょう！

### 尾間木中学校 1日の給食の残食量

学校全体平均残食量 10kg  
5kgの米2袋分！



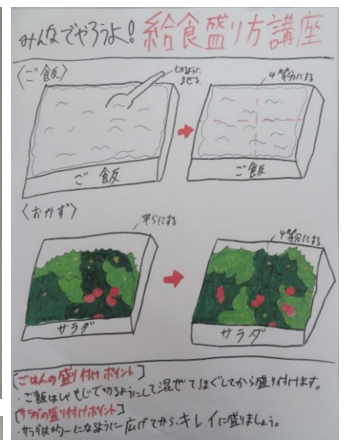
クラス全体残食量 約500g  
わたぼく牛乳の2,5本分！



1人当たりの残食量 13g  
大きじスプーンの1杯以下！  
お金にすると **2万円**



1g = 約2円  
1食分 = 356円



### 給食の食べ残しを減らそう！

1日当たり13.5人分の食糧がごみになっている

- ・給食当番が最初から少し多めに盛る
- ・苦手なもの → 食べる前に減らす

残飯の金額 残飯の総量を計算して、買えるコンビニの総額を出しました。総額で危険度を算出してください。

日	一組	二組	三組	四組	五組	六組	合計
3月3日 199kg	200	0	70	130	0	0	1060
3月4日 40kg	0	1725	0	0	0	0	1725
3月5日 214kg	800	0	1200	0	0	0	2000
3月6日 290kg	0	1175	0	725	0	0	1900
小計(g)	0	4680	2230	420	70	190	7530
金額(円)	0	7651	3646	687	114	213	12310
コンビニ	0	34	16	3	0	0	55
チキン							

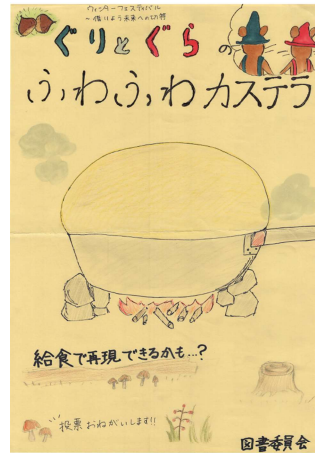
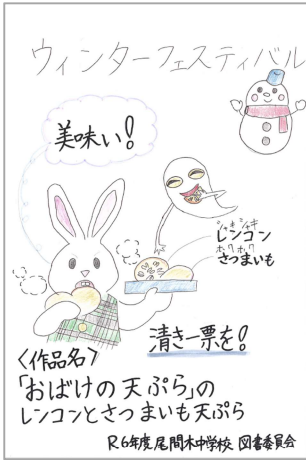


# 図書委員会とのコラボメニュー

図書委員会との給食コラボレーション企画として、1月に図書委員がプレゼンをし、給食で食べたいメニューの投票を行いました。その中で、第一位だった「ぐりとぐら」に出てくる「ふわふわカステラ」と、「おぼけのてんぷら」に出てくる「さつまいもの天ぷら」を給食で再現しました。図書館で絵本を探して読んでみてください。

2月5日 「さつまいもの天ぷら」

3月5日 「ふわふわカステラ」



## 生徒が考えた献立が給食に登場!

2年生が、1学期に家庭科の授業で、献立を立てる学習に取り組みました。みなさんが考えた献立の全てに目を通し、季節や栄養バランスが考えられていたり、アイデアの良かったりした献立が実際の給食に登場します。

2月7日 2年 給食委員

「セルフチーズバーガー (セサミパンズ)  
ポイルキャベツ スライスチーズ  
スパイシーポテト ポトフ みかんジュース」

みんなが大好きなチーズバーガーを給食で食べられるように考えてくれました。ポトフで野菜もたっぷり摂れます。



## 給食の時間を振り返ろう

給食の時間を振り返って、できたものには□にチェックを入れましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた 