

# 食育だより

令和7年12月号 船橋中学校

## 栄養教諭が2年生の家庭科の授業を行いました！ ～生徒が考えた献立が令和8年度の給食に出ます～

栄養教諭の世瀬先生が、12月2日から2年生、全10クラスの家庭科の授業を行いました。授業の内容は「栄養満点な1日分の献立を考えよう（夕食編）」です。この中から良かった献立（各クラス1名）が令和8年7月から（月2クラスずつ）の給食に出る予定です。世瀬先生からは給食の献立を立てる時に考慮している点などを話しました。生徒達は、1群から6群の食品群がバランスよく入るようにするのはもちろん、船橋産の旬の食材を取り入れた新メニューを考え出したり、お母さんの時短おススメ料理や小学校で人気だった料理を取り入れたりして、色々工夫しながら献立を立てていました。誰の献立が選ばれるかな？お楽しみに！



12月5日（金）の授業の様子

## 3年生の生徒が考えた献立が給食に出ました（1月～）

3年生が昨年3学期の家庭科で一食分の献立を立てる授業を行いました。各クラス1名の良かった献立（給食で実施可能なものの）を選び、7月から2献立ずつ給食で出しました。どの生徒もとても素晴らしい献立を立てていたので、献立を1つ選ぶのはとても迷いました。見事、代表献立に選ばれた生徒の皆さん、おめでとうございます！その中で印象的だった2つの献立を紹介します。

11月13日のA献立は、ブラジル料理（3年6組加藤君が立てた献立）でした。フェイジョンは加藤君がブラジルに住んでいた頃によく食べた思い出の料理で、最も好きな料理の1つであり、ヴィナグレッチサラダもブラジルの代表的なサラダで、みんなに「なにこれ！ おいしそう！」って思ってもらえるような献立を作りたいと思い、献立に取り入れてくれました。好みに関しては賛否両論ありましたが、船中の生徒達がブラジルの食に触れる良い機会になりました！

また、12月4日のA献立は、千葉県を知ろう献立（3年2組乘越さんが立てた献立）でした。館山市の郷土料理のごんじゅうを取り入れた献立でしたが、ごんじゅうがとてもおいしくて大好評でした。特に磯野校長先生が大絶賛でしたので、船中の定番メニューに追加することにしました。



11月13日（木）  
フェイジョン（ブラジルの家庭料理）を作っているところ



12月4日（木）  
千葉県を知ろう給食

## 11月の給食の残量調査の結果が出ました

A献立 ベスト3				B献立 ベスト3			
	日付	献立名	残菜率（%）		日付	献立名	残菜率（%）
1位	11月6日	チキンカレー	0.2	1位	11月4日	ポテトコロッケ	0.2
2位	11月5日	さんまのかば焼 き風	0.4	11月18日	鶏肉の香り焼き		
				2位	11月18日	オレンジ	0.4
3位	11月5日	ご飯	0.6	3位	11月21日	けんちんうどん	0.9

A献立 ワースト3				B献立 ワースト3			
	日付	献立名	残菜率（%）		日付	献立名	残菜率（%）
1位	11月13日	ガーリックライス	14.9	1位	11月13日	グレープフルーツ	21.6
2位	11月25日	小松菜の五目炒め	13.2	2位	11月12日	ほうれん草オムレツ	20.9
3位	11月25日	さんが焼き	11.2	3位	11月7日	野菜炒め	19.7

## 野菜や果物を食べて 抵抗力をつけよう

野菜や果物は大きく分けると以下の6つのはたらきに分けられます。野菜や果物をしっかり食べて、病気負けない力のもとを身に付けましょう。



強い体をつくるためには、体の免疫や抵抗力を高めることが大切です。そのために、1日3食をしっかり食べましょう。また、栄養バランスの良い食事に加え、ビタミン類をしっかり摂ることが大切です。風邪に負けない丈夫な体をつくりましょう。

1年間、給食業務を支えていただきありがとうございました。皆様のおかげで毎日無事に給食を提供することができました。来年度も引き続きよろしくお願いいたします。

