

# 3月給食だより

さいたま市立浦和大里小学校  
令和7年3月

## ～1年間の給食をふり返ろう～

今年度の給食は3月19日で終了です。1年間で185回の給食を実施しました。学校やご家庭で苦手なものも食べられるようになりましたか？今のクラスで食べられるのも残りわずかです。最後までしっかり給食を食べて、一年間のまとめをしましょう。

### ★令和6年度給食人気メニュー・苦手メニュー3★

給食室では、子どもたちの食の傾向をつかみ給食運営に活かすため、毎日残菜調査をし、残菜率を算出しています。今年度の給食で残りが少なかった『人気メニューベスト3』と、残りが多かった『苦手メニューワースト3』を紹介します。

※残菜調査は、季節や献立の組み合わせ・行事等にも左右されるため、そのまま好き嫌いを判断することはできませんが、傾向としてみることができます。

#### ○人気メニュー○

- 1位 青のりポテト：0.2%
- 2位 さげザンギ：0.5%
- 3位 揚げパン：1.1%

※ベスト3はすべて揚げ物でした。魚は煮たり焼いたりするよりも、揚げた方がよく食べています。

#### ●苦手メニュー●

- 1位 切干し大根の五目煮：25%
- 2位 ビーンズサラダ：21%
- 3位 即席漬け：20%

※野菜類や食べ慣れていない料理はよく残ります。また、本校では牛乳の残りも多いです。

成長期のこどもにとって、栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。また、様々な食材の味を知り、味覚を形成することも大切です。ご家庭でもいろいろな料理や食材を食べて、元気な体をつくりましょう。

## ご卒業おめでとうございます

6年生ならびに保護者の皆様、ご卒業おめでとうございます。中学校に進学するにあたり、部活等でお弁当を持参する機会が増えてきます。そこで、理想なお弁当の詰め方を紹介します。健康な体をつくる食事作りの参考にいただければと思います。

《お弁当箱》

主食

3

主菜 1

副菜 2

#### 食事の1食量を知るものさし

ひと目でわかる3：1：2

【主食】 ご飯・パン・めんなど

【主菜】 魚・肉・卵などの料理

【副菜】 主に野菜の料理

①自分に合ったサイズの弁当箱を準備します。

弁当箱の容量 (ml) = 1食に必要なエネルギー量 (kcal)

※中学生の場合は、830kcalなので、830ml入る容器を準備します。

②お弁当箱の中は、主食・主菜・副菜の表面積比を3：1：2にします。

③できるだけ隙間がないようにしっかり詰めます。

