

食育月間 食育だより

令和7年(2025年) 6月27日

彦根市学校給食センター

〈6月は食育月間です！〉

食育推進計画により、毎年6月が食育月間、毎月19日を食育の日とされています。

食育月間には、全国で様々な取組が行われています。今年度は、「給食の食べ残しについて考えよう」をテーマに、市内共通の実践に取り組みました。

今年の食育テーマ『給食の食べ残しについて考えよう』

思春期＝成長期！給食を残さず食べよう

思春期は、心や体に大きな変化が訪れる時期です。この時期の栄養状態は、将来の健康的な生活のためにとても大きな意味を持ちます。

給食は、思春期である中学生に必要な栄養素が摂取できるように考えていますが、残食量は一定量あり、提供された量が摂取されていない実態があります。

令和6年度給食センター実施のアンケートによると、

「ときどき残す」または「残す」と回答した生徒は、33%でした。その理由としては、「嫌いなものがあるから」が最も多い39.1%、「量が多いから」が10.9%でした。成長期の発育や、これからの健康のために十分なエネルギーが必要です。毎日の食事をしっかりとりましょう。

成長分のエネルギーも必要です！

消費するエネルギー

生活

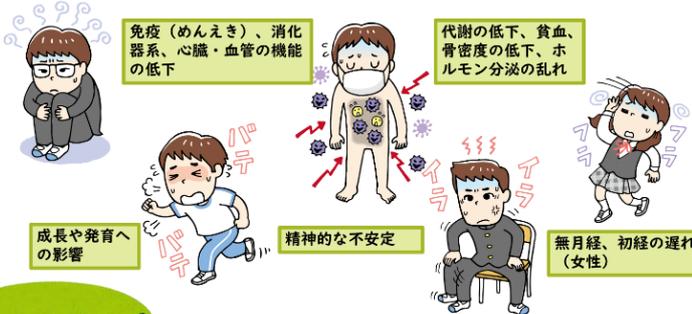
運動

蓄えるエネルギー

成長



エネルギー量不足のリスク



やってみよう!

毎日の食事をしっかりとること！

炭水化物を適切な量食べること！

※適切な量とは

正確には、ひとりひとり異なります。

まずは、給食のごはんの量を平等に配りきった量を、一人分の目安としましょう。

せいちょうき たいじゅう
成長期に体重が
ふ 増えるのは当たり前!
あ まえ



成長期は身長が伸び、それに伴い骨も長く、重くなり、さらに筋肉量も増えます。

そのため、体重が増加することは当たり前のことです。ダイエット情報や、メディアの情報に必要以上にとらわれないよう、周囲からの適切な働きかけや、教育が必要です。

なぜ炭水化物 (=糖質+食物せんい) が必要？

脳は摂取した糖質の量で、摂取したエネルギー量を判断する

糖質の不足は鉄の吸収を防いでしまう

糖質が不足すると、たんぱく質を糖に変えてエネルギーとして利用してしまい、筋肉が増えない

主食を残さないで



脳は糖質と酸素の不足に一番弱い臓器

作ってみよう! (6月の献立から)

★乾物のうまみと、八丁みそのコクでおいしくいただけます。

★切り干し大根入りビビンバ(4人分)

〈材料〉

・豚ひき肉 …150g

・切り干し大根…10g

・干しいたけ
…小さいもの1枚

・おろししょうが …2g

・おろしにんにく …2g

・濃口しょうゆ …小さじ2

・みりん …小さじ2

・料理酒 …小さじ2

※
・コチュジャン(あれば)
…1.5g

・八丁みそ(市販の万能みそ
で代用可能) …大さじ1

・炒め油 …少々



〈作り方〉 切り干し大根、干しいたけは
水で戻しておく。(干しいたけ
の戻し汁は使うので捨てない
でおく)

① 切り干し大根と干しいたけは、みじん
切りにする。

② フライパンに炒め油を入れて火にかけ
る。豚肉とおろししょうが、おろしにんに
くを入れ、中火で炒める。

③ 豚肉に火が通ったら①を入れさらに炒
める。干しいたけの戻し汁を小さじ2
ほど加える。

④ ③に※の調味料を合わせたものを入
れて、加熱する。

⑤ 調味料が全体になじんだら完成!

食育の日に行った学習の感想です。彦根市立西中学校

いつも給食を最後まで全部食べて
いるので、これからも食べ残しをしない
ようにしていきたいです。時間が足りな
いときも、たまにあるから時間配分でき
るようにしたいです。健康な体作りをで
きるようがんばりたいです。

私は最近、もっと食べられ
るのに、時間がなくて食べ残
してしまうことが多いので、給
食当番になったときには、てき
ぱきと準備をして食べる時間
をたくさん取りたいです。

ダイエットしたいという気持
ちをぐっとおさえ、すべて完食
していきたいです。適切な量
を食べることを意識したい。食
べ残しを減らして、食べ残し
がないようにしたい。

グラフで見たときに、牛乳とお
かずを食べなかったらどれだけ平
均から離れるのかを知りました。
食べ残しはもったいないだけでな
く、体にもえいきょうするので、ちゃ
んと残さず食べたいです。

毎日本を作れと言われてがん
ばって大盛りでも食べていま
すが、なぜ食べないといけないの
かが、今日わかりました。しっか
りと、体を作るために、ごはんを
食べたいと思いました。

食べ残しをしないようにと、
今までから思っていたけれど、
今日の放送で給食を残してしま
うとデメリットが大きいことが
わかったので、今まで以上に
残さないようにしようと思った。

給食や食べ物を残すのが大キ
ライなので、毎日残さないで食
べるようにしています。私は貧血
気味なので、鉄のとれる食べ物を
食べるように心がけています。よく
小松菜のおひたしを食べています。

食べ残しがあると体に必要な
栄養が不足し、デメリットも多
いと感じました。給食は嫌いな
物があると何も考えずに残して
しまっていたので、これからは
できるだけ食べ残しの量を減
らせるようにしたいです。

給食は栄養バランスを考
えて作られているけど、魚の
日はいやだし、テンションが
さがる。でもちゃんと食べよう
と思った。いやでも食べよう
と思いました。