

栄養だより

No.3 令和7年2月
苫小牧市学校給食共同調理場

中学3年生を対象にリクエスト給食のアンケートを実施しました！

中学3年生のみなさんは、3月には義務教育とともに、9年間食べてきた「学校給食」からも卒業となります。そこで中学3年生を対象にアンケートを実施し、人気の高いメニューを「リクエスト給食」として卒業前に提供します。アンケートの結果を部門別に上位3位まで発表します。

調査日程：令和6年10月17日～10月25日
調査方法：北海道電子システム（HARP）
対象者：市内中学3年生
回答人数：515名

アンケートのご協力ありがとうございました。

とまチョップ

ごはん部門

1位 チキンカレー 213票
2位 ポークカレー 93票
3位 ビビンバ 59票

◎栄養教諭コメント
カレーは、野菜やじゃがいもがやわらかくなるようによく煮込むのがおいしさの秘密です。

めん部門

1位 みそラーメン 164票
2位 しょうゆラーメン 88票
3位 塩ラーメン 69票

◎栄養教諭コメント
2月は苫小牧産の「もやし」をたっぷり使った「もやしたっぷりみそラーメン」が登場します！

温食部門

1位 つぶつぶコーンスープ 197票
2位 ワンタンスープ 116票
3位 豚汁 65票

◎栄養教諭コメント
つぶつぶコーンスープはクリーム状にしたコーンや牛乳、生クリームを入れて、まろやかな味つけにしています！

おかず部門

1位 とりからあげ 138票
2位 照り焼きチキン 106票
3位 フルーツ和え 91票

◎栄養教諭コメント
今年は、とりからあげが1位に！給食センターでは、とても大きな機械（フライヤー）を使って揚げています。

みなさんの好きなメニューはランクインしていましたか？ リクエスト給食の提供日は献立表で確認してください。

給食の思い出・感想

たくさんの思い出・感想ありがとうございました。一部抜粋して掲載します。

- 給食は日々感謝しながら食べていました。お弁当になっても食事に感謝をし食べたいと思いました。

学年が上がるごとに、食べられる野菜やおかずが増えるのが嬉しく、また食べたいと思ったものは家でも作ってみました。

給食はすごく優しい味で好きなものが増えました。

ホッキカレーは苫小牧自慢の給食です。

嫌いな教科が午前中にある時でも、給食があるから頑張れます。給食のために頑張って学校に行くこともあるくらい大好きです。
- 好きなメニューが多すぎて1つに絞るのは難しかったです。

給食のおかげで好き嫌い、食わず嫌いが減りました。食べたらず美味しかったということが、たくさんありました。

冷凍みかんは、給食のデザートの中で一番好きでした。

給食が学校の一つの楽しみになるくらいおいしくて大好きでした。

毎日のように食べていた給食がもう食べられなくなると思うと少し寂しいです。

9年間私達が食べる給食を作っていただき本当にありがとうございました。これからも頑張ってください！

中学3年生へのメッセージ

給食センターでは、みなさんの笑顔と健康を考えて、毎日の給食を作っています。将来、食事を用意する時に給食のメニューや味を参考に作ってもらえたら嬉しいです。残り少しですが最後まで給食をお楽しみに！9年間給食を食べていただきありがとうございました。

ありがとうございました

牛乳の ひ・み・つ ～毎日給食に牛乳がつくのはなぜ？～

牛乳を飲むと太るってホント？

牛乳のエネルギー量は、コップ1杯分飲んでも肥満の原因になるほどではありません。近頃では、ダイエットに関心のある子どもが「牛乳を飲むと太る」と誤解して飲み残していることが増えているようです。

牛乳に多く含まれている栄養素と主なはたらき

カルシウム・・・丈夫な骨や歯をつくる。
たんぱく質・・・皮膚や筋肉、髪の毛など体をつくる。
ビタミンA・・・目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などにかかわる。
ビタミンB₂・・・エネルギー代謝や、皮膚・粘膜の健康にかかわる。

他にも高血圧の予防や不眠、イライラを解消する効果があります。

牛乳の木

バター かくはんして固める。
生クリーム
ヨーグルト
チーズ
アイスクリーム 砂糖などを加え、ホイップしてから凍らせる。
スkimミルク 濃縮して乾燥させる。
乳糖
脱脂乳
発酵 させる。
濃縮する。
エバミルク・コンデンスミルク
発酵させて、乾燥させる。

牛乳は、様々な食品に変化します。右の図を参考にしてください。

学校が休みの日や中学を卒業して給食を食べなくなること、子どもたちの牛乳摂取量が落ちてしまうことが問題になっています。将来、骨粗しょう症などの病気にならないためにも子どもの時から牛乳や乳製品の効果について正しい知識を身に付け、毎日欠かさずとする習慣をつけていきましょう。

学校給食2024年6月号
「たよりになるね！食育ブック2」

牛乳クイズに挑戦！！

第1問：風邪を防ぐために欠かせない免疫力を強化する栄養素はどれでしょう？

①ビタミンA ②鉄分 ③脂肪

◆ヒント：ミルクで風邪をブロック！
風邪のウイルスは、体の粘膜から入ります。この栄養素は、粘膜を強化して、バリア機能を高めるとともに、風邪の悪化を防ぐ効果のあるビタミンCと一緒に牛乳を摂ると風邪対策に効果的です。
*この栄養素は、牛乳の他にも卵黄、にんじん、うなぎ、ほうれん草にも多く含まれます。

第2問：次の文章は、牛乳について説明している文章です。〔 〕の中に当てはまる言葉（番号）を選びましょう。

〔 〕によって牛からしぼられたお乳は〔 〕に運ばれて牛乳になります。牛乳には〔 〕や〔 〕などの材料になる〔 〕が、〔 〕されやすい形でたくさん入っています。

①牛乳工場 ②カルシウム ③歯 ④吸収 ⑤酪農家 ⑥骨

*答えは左下をみてね。

学校給食に使用している食材について（8月～11月）																		
月	品名	長ねぎ	玉ねぎ	人参	大根	キャベツ	じゃが芋	きゅうり	ごぼう	ピーマン	黄ピーマン	青梗菜	小松菜	ほうれん草	なめこ	白菜	にら	しめじ
8月		道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産						地場産
9月		道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産				道産				地場産	地場産
10月		道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産			道産	道産	道産	道産	道産	地場産	地場産
11月		道産	道産	道産	道産	道産 岩手県 茨城県	道産	宮城県		宮城県		宮城県 茨城県	道産 茨城県		道産	道産	高知県	地場産