

# 給食だより

6月に行った『学校給食のアンケート』結果です

【小学生】

【中学生】

2学期が始まり2週間が過ぎました。  
みなさんは、生活リズムが乱れていませんか？  
夏の疲れが出てくるころでもありますので、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを取り戻そう！

## 食事はバランスが大切です

食品には、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、無機質（ミネラル）の5つの栄養素が含まれていて、これらを「5大栄養素」といいます。

しかし、どんなに体によいと言われる食品でも、1つの食品で1日に必要な栄養素すべてをとることはできません。毎日、色々な食品を組み合わせ合わせて食べましょう。

### ★ 5大栄養素とその働き

<b>炭水化物</b>	おもにエネルギーになる		ご飯、パン、めん、いも、砂糖など
<b>たんぱく質</b>	おもに体（筋肉など）をつくる		肉、魚、卵、大豆製品など
<b>脂質</b>	おもにエネルギーになる		バター、マーガリン、植物油、ラードなど
<b>ビタミン</b>	おもに体の調子を整える		野菜、果物など
<b>無機質（ミネラル）</b>	おもに体の調子を整える、骨や歯などをつくる		海藻、牛乳・乳製品、小魚など

### あなたの食事の栄養バランスは？

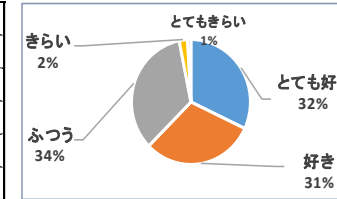
の数が少ない人は要注意！

<input type="checkbox"/> 好き嫌いをしないで食べている	<input type="checkbox"/> 毎食、野菜を食べている	<input type="checkbox"/> 牛乳やヨーグルトなどの乳製品を毎日食べている	<input type="checkbox"/> 肉料理ばかりでなく、魚料理も食べている	<input type="checkbox"/> ジュースやお菓子はとり過ぎないようにしている
---	--------------------------------------	---	--	---

アンケート回答数 441

Q1 給食は好きですか？

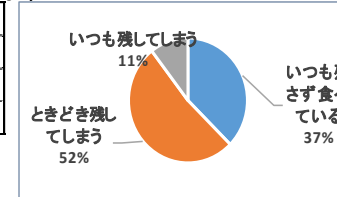
	合計	割合
とても好き	141	32%
好き	135	31%
ふつう	151	34%
きらい	10	2%
とてもきらい	4	1%



※「とても好き」は昨年と同じでした。

Q2 給食は残さず食べてますか？

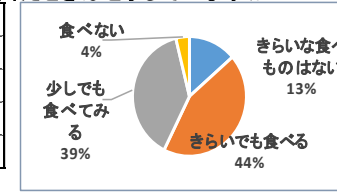
	合計	割合
いつも残さず食べている	165	37%
ときどき残してしまう	230	52%
いつも残してしまう	46	10%



※「いつも残さず食べている」は昨年とほぼ同じでした。

Q3 きらいな食べものが出たときはどうしていますか？

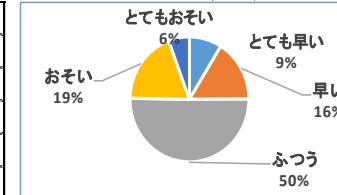
	合計	割合
きらいな食べものはない	60	14%
きらいでも食べる	193	44%
少しでも食べてみる	171	39%
食べない	17	4%



※「少しでも食べてみる」は昨年比2%増加しました。

Q4 給食を食べる時間はほかの人と比べてどうですか？

	合計	割合
とても早い	39	9%
早い	71	16%
ふつう	222	50%
おそい	84	19%
とてもおそい	25	6%



※「とても早い・早い」は昨年比3%減少しました。

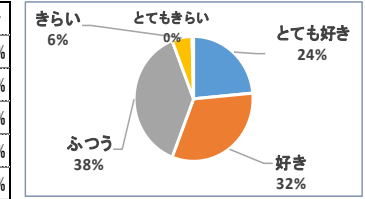
Q5 一番好きな給食と一番きらいな給食を書いてください。

【好きな給食】	児童数	【きらいな給食】	児童数
1 ラーメン	83	1 野菜(トマトなど)	88
2 カレーライス	57	2 サラダ(トマトサラダなど)	69
3 ハヤシライス	32	3 魚(ホイル焼きなど)	30
4 フルーツ(フルーツ白玉など)	30	4 ご飯(かきご飯など)	22
5 肉(ザンギなど)	25	5 肉(ザンギなど)	19
6 シチュー	21	6 みそ汁(ふきのみそ汁など)	13
7 パン	20	7 パン	11
8 ご飯(わかめご飯など)	19	8 きのこと	8
9 魚(さばのみそ煮など)	18	9 ラーメン	8
10 クリーム和え	17	10 マーボーナス	8

<参考>  
きらいな給食はないと答えた児童数は72でした。

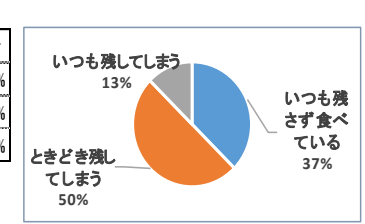
アンケート回答数 238

	合計	割合
とても好き	56	24%
好き	77	32%
ふつう	91	38%
きらい	13	5%
とてもきらい	1	0%



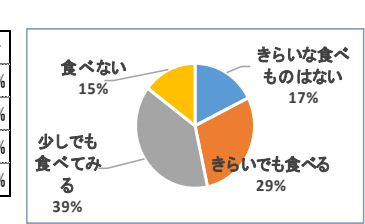
※「とても好き」は昨年比3%増加しました。

	合計	割合
いつも残さず食べている	89	37%
ときどき残してしまう	119	50%
いつも残してしまう	30	13%



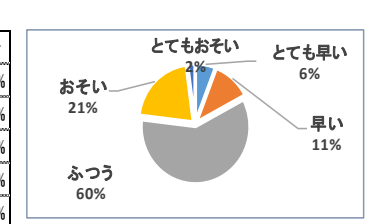
※「いつも残さず食べている」は昨年比5%増加しました。

	合計	割合
きらいな食べものはない	42	18%
きらいでも食べる	69	29%
少しでも食べてみる	92	39%
食べない	35	15%



※「きらいでも食べる」は昨年比4%増加しました。

	合計	割合
とても早い	14	6%
早い	27	11%
ふつう	142	60%
おそい	50	21%
とてもおそい	5	2%



※「とても早い・早い」は昨年比6%減少しました。

【好きな給食】	生徒数	【きらいな給食】	生徒数
1 ラーメン	36	1 野菜(なすびなど)	45
2 カレーライス	36	2 サラダ(トマトサラダなど)	37
3 フルーツ(フルーツ白玉など)	27	3 くらげ(くらげ南蛮など)	25
4 クリーム和え	14	4 みそ汁(ふきのみそ汁など)	8
5 ハヤシライス	14	5 ご飯(まぜご飯など)	5
6 ご飯(わかめご飯など)	11	6 魚(ホイル焼きなど)	5
7 サラダ(トマトサラダなど)	11	7 ジャージャー麺	5
8 パン	9	8 納豆	4
9 シークワーサーゼリー	9	9 あんかけ	4
10 うどん	7	10 きのこと	4

<参考>  
きらいな給食はないと答えた生徒数は52でした。

アンケートへのご協力ありがとうございました。

