

令和7年7月

給食だより

さいたま市立大原中学校

もうまもなく梅雨明けです。今年も暑い日が続きそうですが、規則正しい生活を心がけ、元気に、充実した夏休みをお過ごしください。

給食試食会へのご参加ありがとうございました！

7月2日、PTA主催の給食試食会にたくさんの保護者のみなさまに参加していただきました。試食会後のアンケート結果の一部をご紹介します。

給食について

多くの保護者の方がおいしく感じていただきました。

また、中学生一人分量について8割以上の方がちょうどよいというご意見でした。



給食についてお子さんとどんな話をしますか？

- ・今日の給食のおいしかったもの
- ・おかわりジャンケンに勝ったこと
- ・家でも作ってほしい！
- ・「セレクト給食は〇〇を選んだよ。こんな効果があるんだって！」

給食や学校の食育活動に関する感想・ご意見

・人気の給食レシピが知りたい！

→給食だよりやホームページに順次掲載します。また、栄養教諭までお知らせいただければお渡しします。

・全体的に味が薄いのでは？

→文部科学省の定める「学校給食摂取基準」では、望ましい食習慣を身につけるため、給食は12～14歳生徒一食当たりの塩分量を2.5g未満に設定しています。薄味でもおいしく感じるよう、料理ごとにだしを取り、うま味を生かす調理を心がけています。子どもたちに薄味に慣れることはとても大切です。

・給食を食べる時間が足りないのでは？

→給食を食べる時間をしっかり確保するため、クラス全員が協力して給食準備を10分以内に終わらせるよう、給食委員会を中心に取り組んでいます。

・給食を作る大変さがよくわかりました。子どもたちにもたくさんの量の食事を作る大変さやありがたさを感じてほしい！

→給食に限らずお家で用意してもらう食事等に対しても感謝の気持ちを持てる大原中生になってほしいです。感謝の心を育むことは食育の視点の一つです。委員会活動や給食週間などを活用し取り組みたいと思います。

給食レシピ

長野県の郷土料理【キムタクごはん】

材料（4・5人分）

精白米 400g
米粒麦 30g
ごま油 4g(小さじ1)
しょうゆ5g(小さじ1弱)
食塩 2g(小さじ1/3)
パプリカ粉 2g

★具

はくさいキムチ 120g
豚肉(小間) 60g
たくあん漬け 100g
ねぎ 50g
にんにく ひとかけ
しょうが ひとかけ
こねぎ 小口切り
オイスターソース 15g
清酒 5g(小さじ1)

作り方

- ①米を洗い、麦とともにザルにあげて水を切る。
- ②フライパンに油を熱し、みじん切りにしたにんにく、しょうがを加え、香りが立つまで炒める。
- ③豚肉を加えて炒める。
- ④はくさいキムチ、たくあん漬けを加えさらに炒める
- ⑤オイスターソース、酒で調味し、小ねぎを加える。具と煮汁を分ける。
- ⑥⑤の煮汁と★カッコ内調味料を加えて炊飯する。炊きあがったごはん⑤の具を混ぜる。

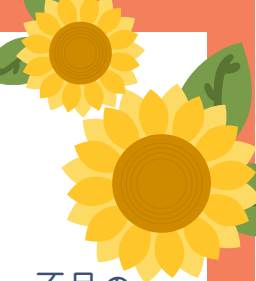
キムタクごはんは長野県の学校栄養士が子どもたちに漬物文化を紹介しようと考えたのが始まりと言われています。

ごはん





夏を元気に過ごす食生活のポイントを紹介します！



①規則正しい食事を心がけましょう

・朝ごはんを食べ、1日のエネルギーをチャージ！

夏休みと言っても勉強や部活で忙しく過ごす大原中生のみなさん。朝は体のエネルギー不足の状態です。集中力アップ、パフォーマンス向上に朝ごはんは欠かせません。

・できる限り決まった時間に食事をしましょう！

食事時間を一定にすることで胃腸への負担が減り、消化不良を防ぎ、夏バテ予防につながります。

②バランスのよい食事をしましょう

・加工食品やファストフードは摂りすぎになりやすく、野菜や果物、豆類、海藻、小魚類は不足しがちです。家庭科の学習で学んだことや毎日の給食を思い出し、できる範囲で栄養バランスをととのえましょう。みなさんの体はみなさんが食べたものからできています！

③十分な水分補給をしましょう



・一日あたり水分の出入りは約2.5L！

部活動などで激しい運動をしたとき、いつもよりたくさん汗をかいたときはその分水分補給をしましょう。

・みそ汁やスープ、野菜のおかずは栄養とともに水分も補給できます。

・牛乳やスポーツ飲料を水代わりに飲むと、糖分や脂質の摂りすぎにつながります。

牛乳ならコップ1杯(200ml：給食の牛乳1本分)～2杯程度飲むのがおすすめです。



試食会で保護者のみなさんに挑戦していただいた給食クイズです！

給食クイズ

第1問
給食室の作業は毎朝何時に始まるでしょうか？

- A. 6:30 B. 9:00
C. 忙しい日は前日夜

第2問
大原中学校750食分の給食を調理している調理員は何人でしょう？

- A. 5人 B. 11～12人
C. 18～20人

熱中症予防の合言葉は「あ！すいか」でしたね！

第3問
給食で使う食材は全て加熱します。例外で加熱しないものはどれでしょう？

- A. レタス B. ドレッシング
C. 果物 D. いりごま

第4問
毎日牛乳が給食につくのは法律で決まっている



○ or ×

第5問
給食で使っているお米の銘柄は？



- A. 新潟県産「コシヒカリ」 B. 青森県産「まっしぐら」
C. 埼玉県産「彩のかがやき」 D. 山形県産「はえぬぎ」

第6問 給食に関する金額です。何を表しているでしょうか？

285, 750円

- A. 1か月分のお米代 B. 1か月分の牛乳代
C. 1日分の食材料費 D. 1か月分の食材料費

第7問
好き嫌い・偏食を直す方法は？

- A. 食事作りに関わる機会を増やす
B. おいしそうに食べる人と一緒に食べる
C. 一口でも挑戦し、食材や味に慣れる
D. 自分の体のために食事を選ぶように、知識を身につける

第8問 給食を食べて学べることは？

1. 食事の重要性
2. 心身の健康
3. 食品を選択する能力
4. 感謝の心
5. 社会性 6. 食文化



こたえ 第1問 A 第2問 B 第3問 C 第4問 ○ 第5問 A、6月からBも使用しています。

第6問 C 第7問 全て正解！学校と家庭と協力して取り組みましょう！

第8問 全て正解！食育の6つの視点です。毎日給食を食べながら学べることはたくさんあります。