



令和7年度 第7号

柏市立南部中学校

栄養士 阿部

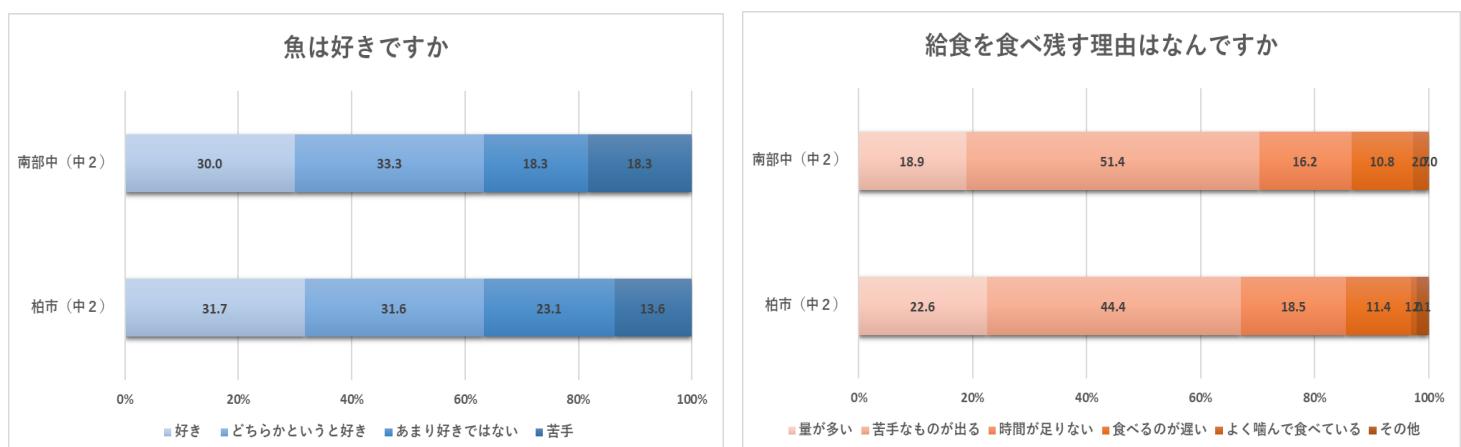
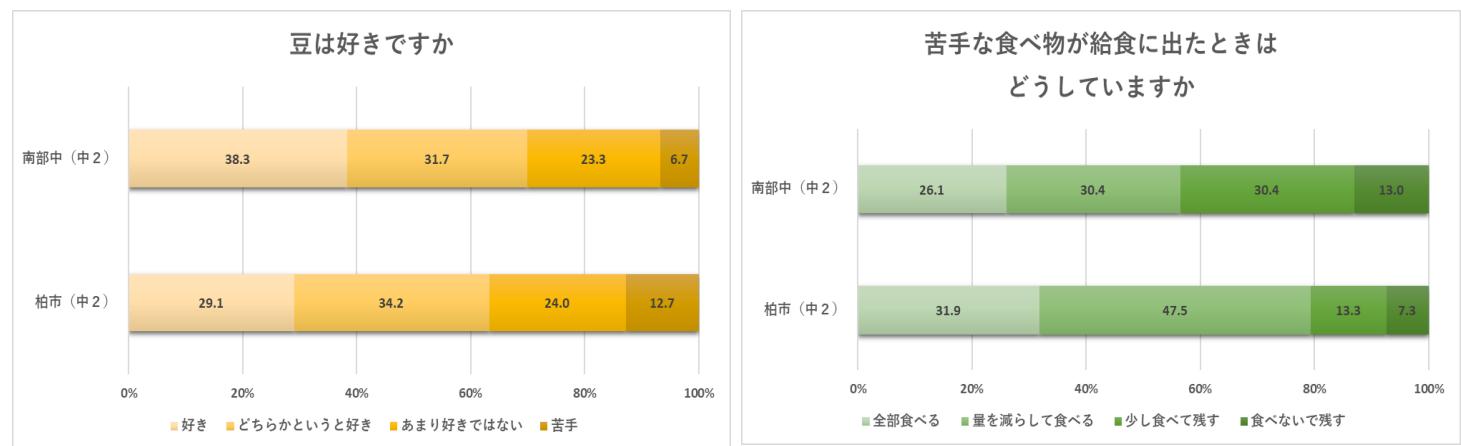
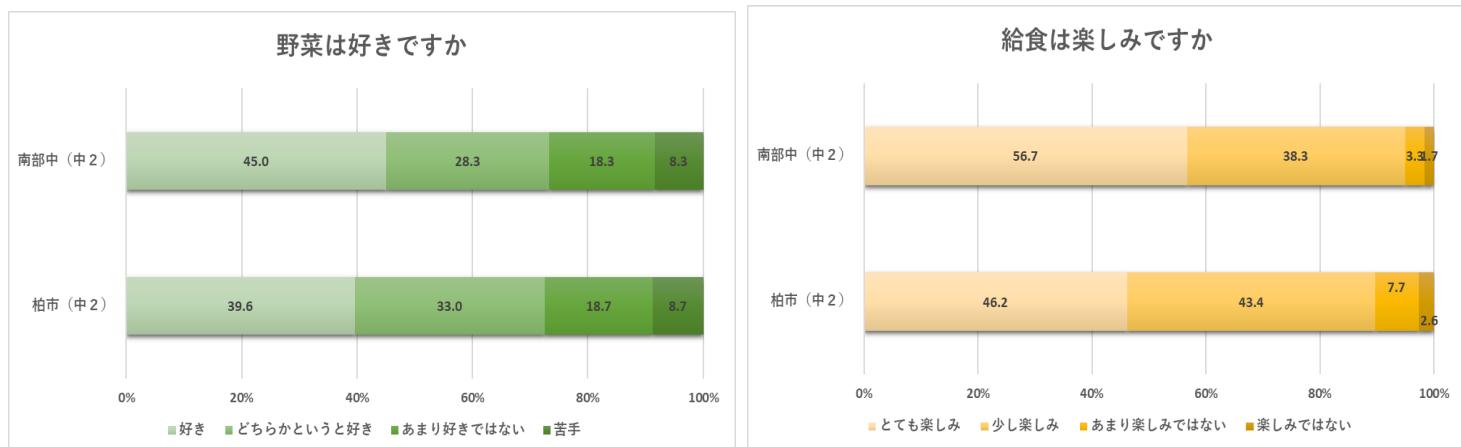
# 食育だより 11月

秋も深まり、木々の葉が少しずつ色づき始めました。朝晩の冷え込みが厳しくなり、空気も乾燥してきました。風邪などの感染症が流行し始める時期でもあります。

栄養バランスのよい食事を心がけ体調管理に努めましょう。

## 嗜好調査・食生活アンケートの結果

今年6月に柏市内の中學2年生を対象に「**嗜好調査・食生活アンケート**」を行いました。  
市内全体と本校の結果を比較してみました。



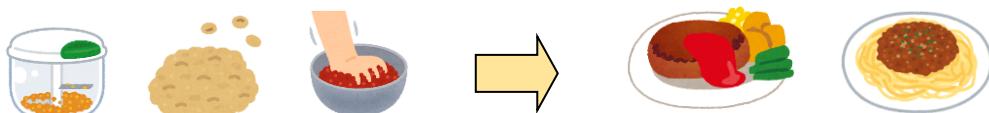
本校生徒の給食の様子は、魚や豆、野菜を使った料理が苦手であり、和食より洋食を好む傾向にあります。苦手な食べ物に対して「頑張って食べてみる」というより、「少し食べて残す」「食べないで残す」生徒が多く、昨年度の残渣率と比べると令和6年度が2.7%であったのに対し、今年度は4.67%と食べ残しが増えている現状にあります。

給食指導では、「一口は食べよう」と声かけをしたり、給食時間の校内放送で献立の紹介をしたりと、楽しく食べてもらえるよう工夫しています。

幼少期の食の経験は、五感を刺激し、味覚の形成に大きな役割を持ちます。成長期の大変な時期です。好き嫌いなく食べられるようになると、食生活が豊かになります。

### 給食で行っている豆類を上手に取り入れる工夫

- みじん切りにした豆をひき肉料理に加えています。  
(ハンバーグ・麻婆豆腐・ミートソースなど)
- サラダやスープ、炊き込みご飯のアクセントに入れています。  
(青大豆のサラダ・レンズ豆のスープなど)



### 図書コラボ給食 「ハリー・ポッターと秘密の部屋」

校則を破ったハリーとロンが、マクゴナガル先生に罰を言い渡された後の夕食のシーンに「シェパード・パイ」の名前が出てきます。「シェパード・パイ」とは、羊や牛のひき肉で作ったミートソースにマッシュポテトをのせて焼いた英国料理です。

給食では、豚ひき肉を使って作ります。

#### 【シェパード・パイ】

(材料) 4人分

\*マッシュポテト\*

・じゃがいも	300g
・牛乳	50ml
・塩こしょう	少々
・バター	5g

\*ミートソース\*

・豚ひき肉	150g
・たまねぎ	1/2個
・サラダ油	小さじ2
・塩こしょう	少々
・トマトピューレ	大さじ1
・ケチャップ	50g
・ウスター・ソース	小さじ2
・水	50cc
・シュレッドチーズ	50g

(作り方)

- じゃがいもは蒸して、マッシャーでつぶす。
- 鍋にじゃがいも、牛乳、バターを加えて火にかける。塩こしょうで味を整え、マッシュポテトを作る。
- 鍋に油を熱し、ひき肉を炒める。たまねぎを加える。たまねぎがしんなりしてきたら、水を加えて煮る。
- 塩こしょう、トマトピューレ、ケチャップ、ウスター・ソースを加え、ミートソースを作る。
- グラタン皿にミートソースを入れる。マッシュポテトをのせて広げる。チーズをのせる。
- オーブン220℃ 10分目安で焼く。  
(焼き色がつく程度)



11月12日  
実施予定

