



# 7月食育だより

令和7年 7月 8日  
上尾市立今泉小学校

◇毎月19日は食育の日◇

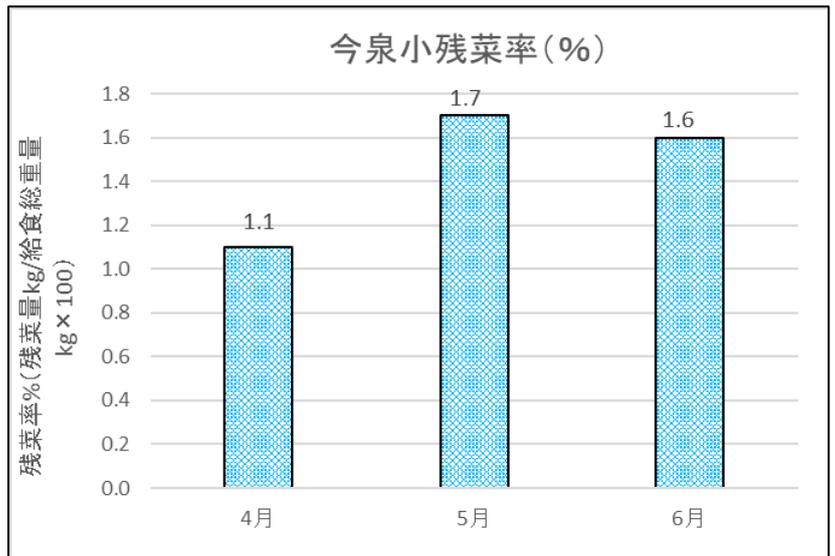
## 暑い夏もバランスの良い食事で元気に過ごしましょう!

4月から3カ月が過ぎ、来週が終わるといよいよ夏休みです。暑い日が続きますが、規則正しい生活を心がけ、バランスの取れた食事で元気に過ごしたいですね。今月の食育だよりでは、給食の残菜についてお知らせします。

### 今泉小の残菜について(4月から6月)

毎日学校では、教室で出た残菜を給食室でまとめて量り、栄養士が残菜率を算出しています。残菜率とは、残菜量を給食総重量で割って出す割合のことです。

今泉小では、年度初めの残菜は少なかったのですが、運動会練習が始まった頃から、残菜が増え始めました。うれしいことに給食時間に教室を巡回すると、「残さず食べたよ!」と報告してくれる児童も多くなります。一方で苦手なものを残したり、時間がなくて食べきれなかったりする児童も見られます。



#### 【残菜が少ない献立】



(コロッケの献立)



(カレーの献立)

コロッケやカレー、スパゲティ、丼物の日は、残りが少ないです。

#### 【残菜が多い献立】

3食器の献立は、ごはんとおかずをバランスよく食べるのが難しく、ごはんが残りがちです。



給食では児童の食経験を広げるために、子供が好む食材だけでなく、様々な食材や料理を出すようにしています。先日のゴーヤーチャンプルーの献立でも低学年は「にが〜い!」と言いながらも、がんばって食べていました。ご家庭でもお時間のある休日を使って、お子様が苦手な食材をあえて食卓に出し、一緒に食べることで、少しずつ好きな食べ物を増やしてもらえたらと思います。

