



# 給食だより

Nodai Toka

東京農業大学稻花小学校  
発行日 2026年2月20日  
発行人 校長 杉原たまえ  
栄養教諭 梅本葉月

今年度の給食も残すところあと15回となりました。4月に比べると、どの学級も配膳が上手になり、食べ残しも減り、成長を感じます。

## ■食缶空っぽ大作戦 給食委員会の取組み

3学期に入って、給食委員会が「食缶空っぽプロジェクト」を始めてから、食べ残しが、3%ほど減りました。廃棄される給食が1日あたりの重さで約12kg減りました。2学期と比べると大きな変化です。1人ひとりが意識している様子が見られ、これまで20本以上あった未開封やほとんど飲んでいなかった牛乳が、半分以上飲まれるようになりました。

大きな前進ですが、まだまだ食べ残しの量は少なくありません。1月は、1日当たり平均22.2kgの残菜があり、これは、給食34食分です。毎日、誰かが食べることができたかもしれない給食が34食分廃棄されているということです。

1月の残菜率を見てみると、プロジェクトの途中経過を報告した日が最も残菜率が低く、よく食べていました。残菜率が高かったのは、世界の食卓献立（台湾）の日でした。野菜がたくさん使われた料理の数々で、日ごろ食べ慣れない味付けだったことも要因の一つかもしれません。

近年の研究でも、野菜や魚が多く、三大栄養素（炭水化物・脂質・たんぱく質）のバランスがよい食事をしている人の腸内細菌叢は、炎症を抑制し健康寿命が長いことが知られています。

給食の食べ方を見ていると、好きな食べ物から食べると、途中でお腹がいっぱいになつて、嫌いな食べ物に挑戦する気力が沸かずに残してしまうという人が少なからずいます。

「苦手な食べ物を後回しにする」よりも、「好きな食べ物は残しておいて、先に苦手な野菜の和え物を一口は食べてみる」、「苦手な牛乳を半分は飲んでみる」など、自分なりに工夫して食べられるようになるといいですね。

① ごはん  
② ハピウオのメンチカツ  
⇒ハ丈島の台風ひがいのため  
アジとタラにへんこう  
③ れんこんのシャキシャキ和え  
④ かき玉みそ汁  
⑤ いよかん  
⑥ 牛乳

ざくろにゅう  
ぎゅうにゅう

しゃしん 写真は1・2年生の量です。  
2026年1月30日(金)

せかい しょくたく 世界の食卓こんだて : 台湾 … ★

① ★ルーローハン  
② ★タアサイとジャコのサラダ  
③ ★ルオヴォウタン  
④ ★トウファ  
⑤ 牛乳

しゃしん 写真は1・2年生の量です。  
2026年1月13日(火)

残菜率が低かった（4.7%）献立

残菜率が高かった（13.8%）献立

## ■給食委員会こんだて

3月9日に給食委員会が考えた理想の献立を提供します。彩や季節感、稻花小学校のみんなが食べたくなるような献立はどんな献立か考えました。いくつか候補をあげ、投票をしながら整えていきました。今回は、ナン、バターチキンカレー、ピネグレットサラダ、いちごヨーグルトです。さて、全校児童の反応はどうでしょうか。お楽しみに。

## ■4年生リクエスト給食

4年生は、昨年6月と10月に保健体育や稻花タイムでの学びと関連させながら、栄養教諭と共に「バランスよく食べるとは？」をテーマに学習しました。

赤・黄・緑の三色食品群のはたらきを知り、どんな食べ方が望ましいのか、野菜は1日にどれくらいの量を食べたらよいのかなど、バランスよく食べるための方法について学びました。一度きりの学びに終わらせないために、ご家族から学習について学んだことをお子様におたずねいただき、理解を深めることを目的に、今まで食べた給食献立の中で、またみんなで食べたい給食献立を選んでもらいました。

なんと1組も2組も昨年度と同じメニューを選び、3月16日(月)に(ピザトースト、シーフードサラダ、コロコロ野菜のスープ、おかしな目玉焼きゼリー、ジョア)を提供します。

また、1日350g、1回の食事で120g程度の野菜を摂ることが望ましいことを学んだので、自分が残さず食べられる副菜についても選んでもらいました。

選ばれたのは、「小松菜の海苔和え」でした。海苔と醤油のうま味のおかげで、苦手な青菜も食べられるようです。

保護者の皆様におかれましては、ご家庭で給食のことを話題にして、ご協力いただきましてありがとうございました。農大稻花小学校のみんなで楽しい笑顔いっぱいの給食を作っていきたいと思います。今後ともどうぞよろしくお願ひいたします。

**4年1組リクエスト給食**

2学期にバランスよく食べることの大切さを学び、おうちの人と、リクエスト給食をかんがえました。

- ① ピザトースト
- ② シーフードサラダ
- ③ コロコロ野菜のスープ
- ④ おかしな目玉焼きゼリー
- ⑤ 乳酸菌飲料(ジョア)



しゃしん ねんせい りょう  
写真は1・2年生の量です。  
2025年3月10日(月)

今年も選ばれた昨年度のリクエスト給食