

8・9月 給食たより

令和8年 8 月
大山崎町立大山崎中学校

長い夏休みも終わり、2学期がはじまりました。みなさんに新学期も気持ちよく給食を食べてもらえるよう調理員さんが夏休み中に給食室をきれいに整えて下さり、準備万端です!2学期もおいしい給食づくりに努めますので、みなさんもしっかり給食を食べて、イベントいっぱいの2学期を元気に過ごしましょう。

食育アンケートの結果をお知らせします

食生活アンケート（令和8年度1学期）

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

食に関して興味がありますか？



健康的な食生活を心がけていますか？



「バランスのよい食事」とはどのようなものか
知っていますか？

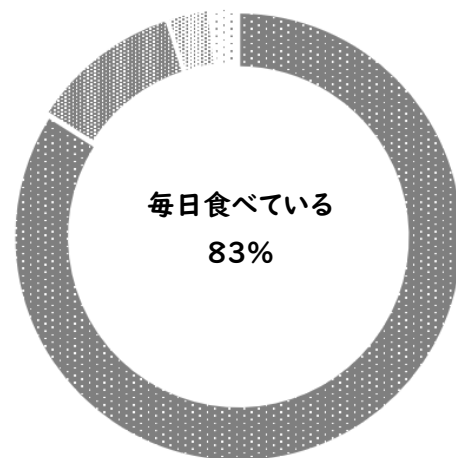


給食の時間を楽しみにしていますか？



◀ はい ※ どちらかといえばはい ※ どちらかといえはいえ ■ いいえ

朝食を毎日
食べていますか？

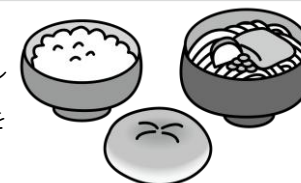


■ 毎日食べている ※ 週に4～5日は食べている
※ 週に2～3日は食べている : ほとんど食べていない

2026年度の「全国学力・学習状況調査」では、朝食を毎日食べる中学3年生の割合は78.8%でした。全国平均よりは朝食を食べている人が多いようですが、安心してはいけません。朝食を毎日食べている生徒と全く食べていない生徒の間には、各教科の正答率の差が約15ポイントあるとされています。とても大きな数字ですよ。もちろん、朝食だけで学力が決まる訳ではありませんが、お腹がすくと授業に集中しにくいなあ。という経験はあるのではないのでしょうか。朝食を食べていない人は、まず少しでも口に入れること、食べている人はより良い内容にすることを心がけてみませんか。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを!



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



肉かぼちゃ(4人分)



豚肉	180g
かぼちゃ	250g
玉ねぎ	250g
人参	180g
糸こんにゃく	130g
油	少々
酒	小さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/2
みりん	小さじ1
水	大さじ2

- ①かぼちゃは2cmの角切り、玉ねぎは1cm幅のくし形切り、人参は5mm幅のいちょう切り、いとこんにゃくは食べやすい長さに切る。
- ②鍋に油を熱し、豚肉、玉ねぎ、人参、糸こんにゃくを炒め、水を加える。
- ③調味料を入れ、最後にかぼちゃを入れて蒸煮にする。

*肉じゃがのかぼちゃ版です。野菜から出る水分を利用して蒸煮にします。