

# 給食試食会だより

令和8年7月  
雄山中学校 PTA 保健委員会

7月17日（金）に雄山中学校 PTA 保健委員と常任役員を対象に立山町学校給食センターにおいて、給食試食会を開催しました。

給食センター内を見学し、栄養教諭より「ごはんをしっかり食べよう！」についてお話を伺いました。



給食センターでは毎日 1,780 食を 23 名の調理スタッフでつくられています。「おいしい、安全、安心」な給食を提供するため、徹底した衛生管理や様々な工夫がされています。

## 試食会の献立

《ごはん・にしんの照り焼き・  
トマト肉じゃが・炒り大豆あえ・牛乳》



## 「ごはんをしっかり食べよう！」

### ○雄山中学校の残食率

- ・給食で1番残食が多いのは主食である「ごはん」

### ○ごはんを食べると良いこと

- ・元気が出る、体温が上がる、太りにくい、疲れにくくする、勉強や運動をするためのエネルギーになる。

### ○1日に必要なエネルギー量

- ・男子 2600kcal、女子 2400kcal（炭水化物で 50%以上摂取）

### ○「ごはんを食べる＝太る」ではない

- ・太ってしまうのは、「摂取エネルギー量」－「消費エネルギー量」＝「残りのエネルギー量」が多い場合。よくかむことで満腹中枢を刺激し食べ過ぎを防ぐ。

### ○ごはんの量の目安は、中学生で 240g

- ・保護者の皆様も実際にお家でお子さんと一緒に、必要なお飯の量を量ってみてください。



## 《参加者の感想》

- ・毎日バランスのとれたメニューで給食をつくっていただきありがとうございます。子供のご飯の量についての話が大変参考になりました。成長とともに量も意識していこうと思いました。
- ・中学生男子に必要なご飯の量を実際に量ってみると思ったより多くて驚きました。家では肉中心のメニューになることが多いのもっと野菜を取り入れるようにしようと思いました。
- ・給食センターの設備や管理が徹底されていて感動しました。物価高騰の中、工夫しておいしく栄養バランスの整ったメニューを子供たちに提供していただいていることに感謝します。

今回参加させていただき、学校給食に多くの方が携わってくださっていることを改めて実感し感謝したいと思いました。このような機会を与えていただいたセンターの方々、ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。

（保健委員長 柿澤）