



学校給食を通して子どもたちが 望ましい食習慣を身に付けるために

～給食残食量の減少への取組について～



学校給食 の目標

※「学校給食法」第2条より
抜粋・要約

1 適切な栄養の摂取
による健康の保持増進。

2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。

3 明るい社会性と協同の精神を養う。

4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

5 食生活が多くの人々の
勤労に支えられている
ことを理解し、感謝する。

6 伝統的な食文化を
理解する。

7 食料の生産、流通
及び消費について、正
しく理解する。

子どもたちが学校給食を通して望ましい食習慣を身に付けるために、学校給食の目標があります。
7つの目標を達成できるように日々の給食献立作成や給食指導を行っています。

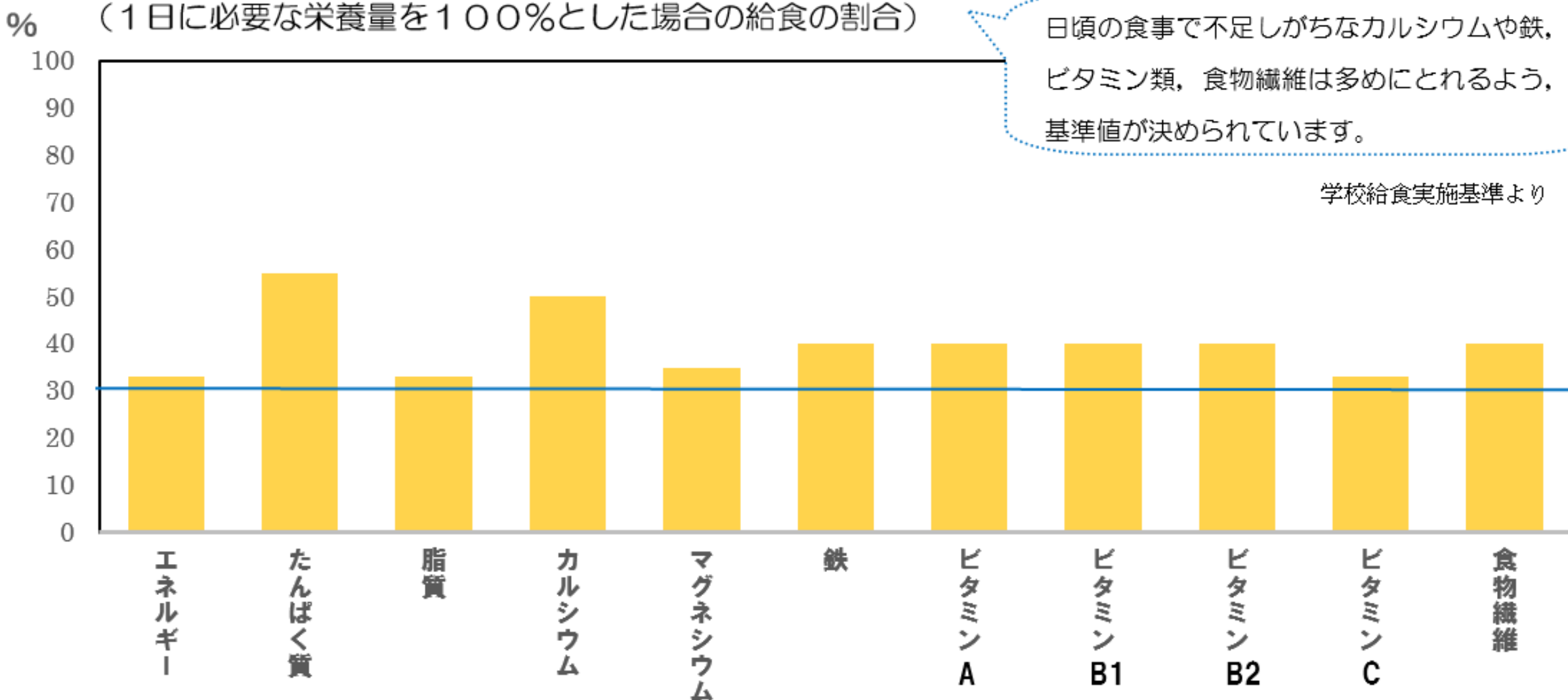
学校給食の栄養

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食実施基準」に基づき、1日に必要な栄養量の1/3～1/2を満たすように作成しています。

(1日に必要な栄養量を100%とした場合の給食の割合)

日頃の食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるよう、基準値が決められています。

学校給食実施基準より



旬の食材を使っています。

季節に応じて旬の食材や行事食、郷土料理など
様々な献立を提供しています。

きのこさつまいものカレーライス



フレンチサラダ

手作りルーで作るカレーライスは
子どもたちに人気のメニューです。

不足しがちな栄養素（カルシウムや鉄
食物繊維など）がしっかりとれるよう
に献立を工夫しています。

添え野菜



豚肉とレバーのかりん揚げ



ごはん



秋なすとかぼちゃのみそ汁



日本の伝統的な食材（魚や大豆・豆製品）
を取り入れた献立にしています。

魚も様々な調理法（煮る・揚げる・蒸す）
で提供しています。

そえやさい

さばのうめ煮

ごはん

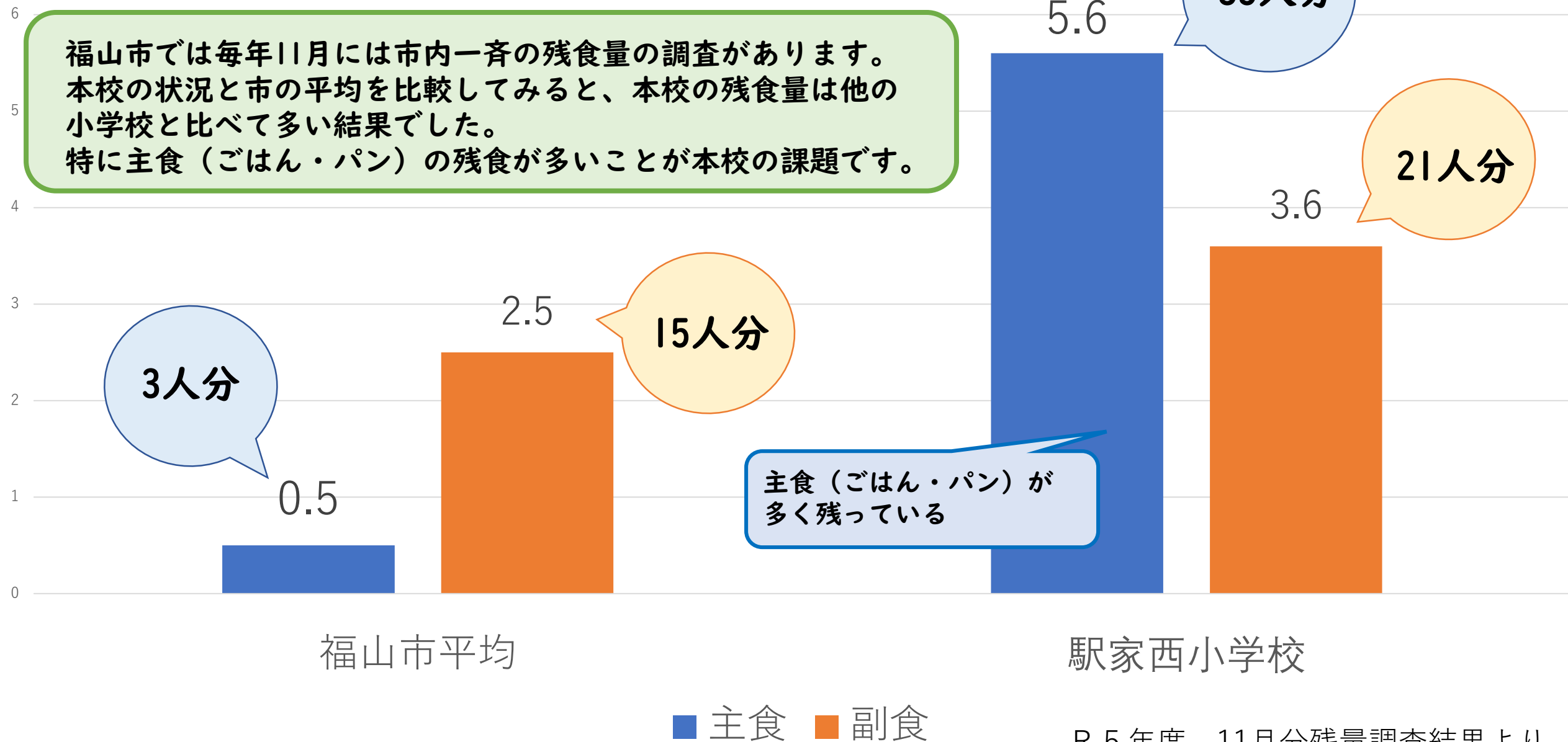
呉（大豆をすりつぶしたもの）
を加えたみそ汁です。
大豆・大豆製品も多く給食に
取り入れています。

呉汁



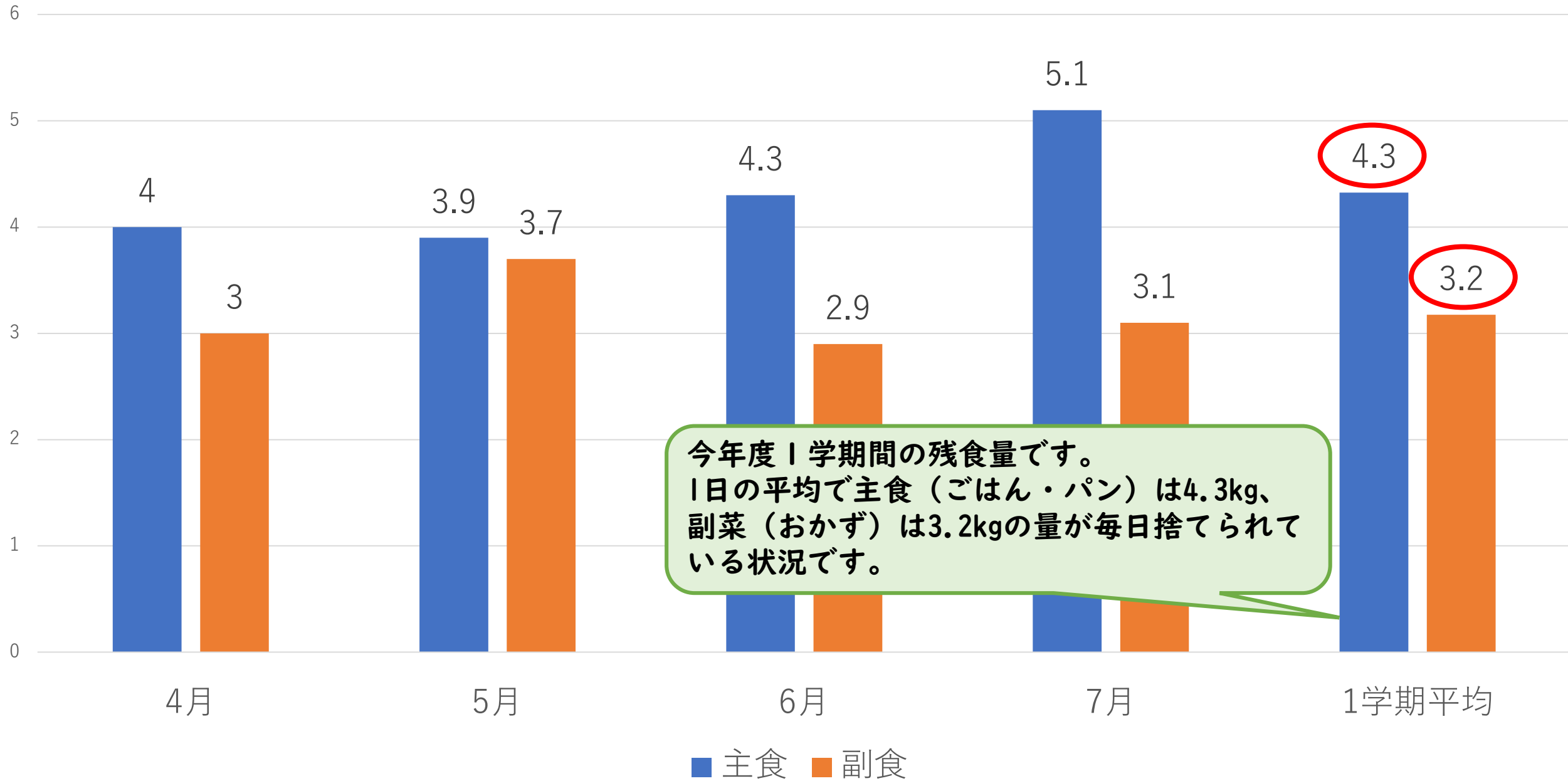
1日平均残食量（k g）

福山市では毎年11月には市内一斉の残食量の調査があります。
本校の状況と市の平均を比較してみると、本校の残食量は他の
小学校と比べて多い結果でした。
特に主食（ごはん・パン）の残食が多いことが本校の課題です。

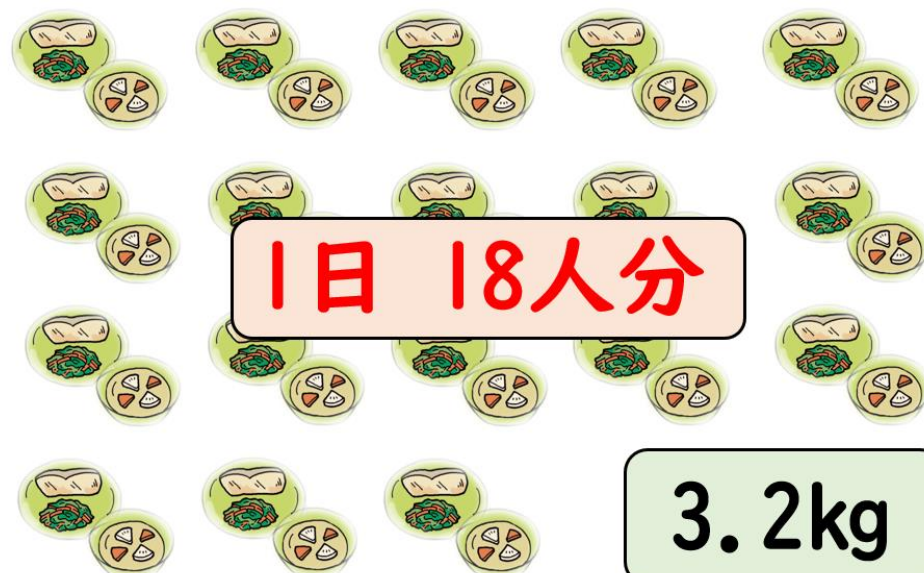
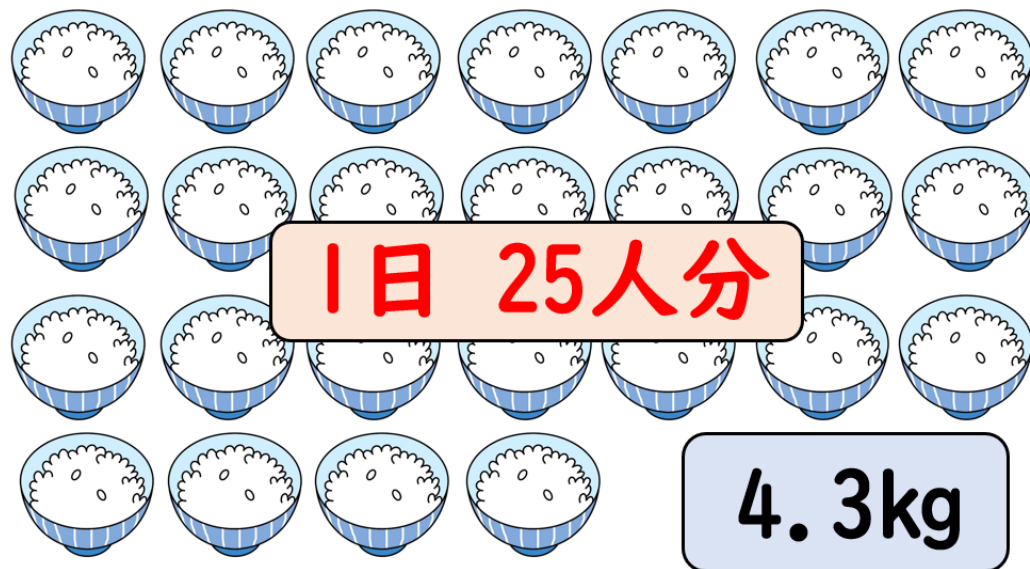
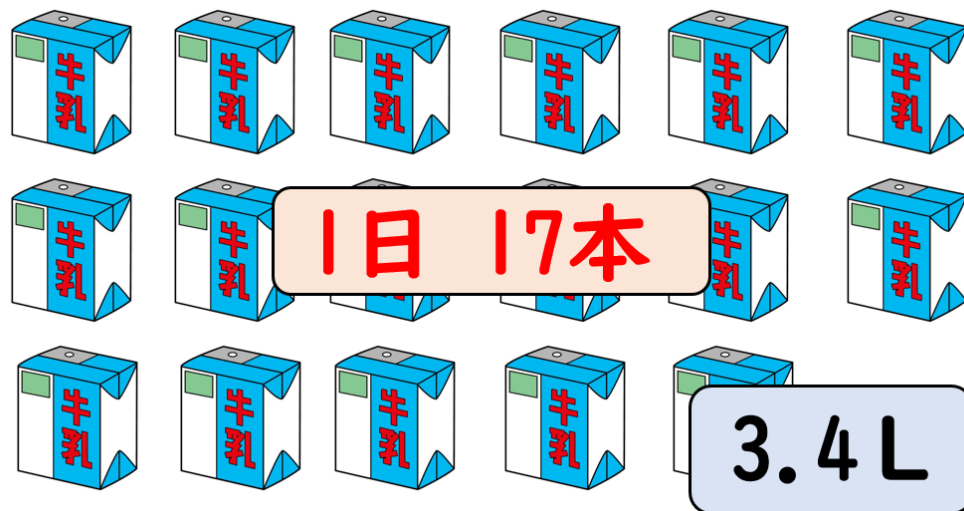


主食（ごはん・パン）が
多く残っている

残食量（kg） ※1日平均



I学期の平均残食量（1日分）



残食の問題点



- 栄養の不足・偏り

→給食献立は学年（年齢）にあったエネルギーや栄養が摂取できるように献立を作成しています。

残食により栄養の不足や偏りが起こることが考えられます。

- 食品ロスの問題

→環境への負荷や貧困・飢餓など世界全体での共通の問題となっています。

給食という子どもたちにも身近な問題から考えることが必要です。

学校での取組

残食量を減少させ、子供たちが望ましい食習慣を身に付けることができるように、駅家西小学校では4つのことに取り組んでいます。

- 1 食べる時間の確保
→給食準備を効率的に行い食べる時間を確保する。（20分間）
- 2 個人に合った量を食べきる
→給食の量を増減し、自分に合った量を残さず食べる。
- 3 苦手なものでも一口は食べてみよう
→多様な食材に触れる、食べられたという自信を付ける。
- 4 食に関する指導（食育指導）の充実
→給食指導を中心に食事の重要性への理解や食べ物への感謝の気持ちを育て、子どもたちが自ら食べたいと思える姿を目指す。

家庭へのお願い

ご家庭でも3つの取組にご協力をお願いします。

- 1 食事時間を意識し、20分程度で食べることができるようご家庭でも練習をお願いします。
- 2 自分が食べきれる量がどのくらいなのか、自覚できるようにご家庭でも量の調整をお願いします。
- 3 苦手なものでも一口は食べられるように声掛けをお願いします。

食に関する指導での取組



ミニ保健での取組



駅家小学校の残食量の実態についてお話をしました。
残食量の多さに驚いている様子でした。

身体測定後に行ったミニ保健で残食についての指導を行いました。
駅家西小学校の残食量について紹介し、1~3年生はどのようなときに残してしまうのか、4~6年生は残食を減らすためにはどうすればよいのか考えました。



4~6年生は残食を減らすためにできることを低学年へのアドバイスとして考えました。

給食時間での取組

ミニ保健で4～6年生が考えたアドバイスをもとに作成しました。
自分で決めた目標に9月17日～20日の1週間取り組みました。



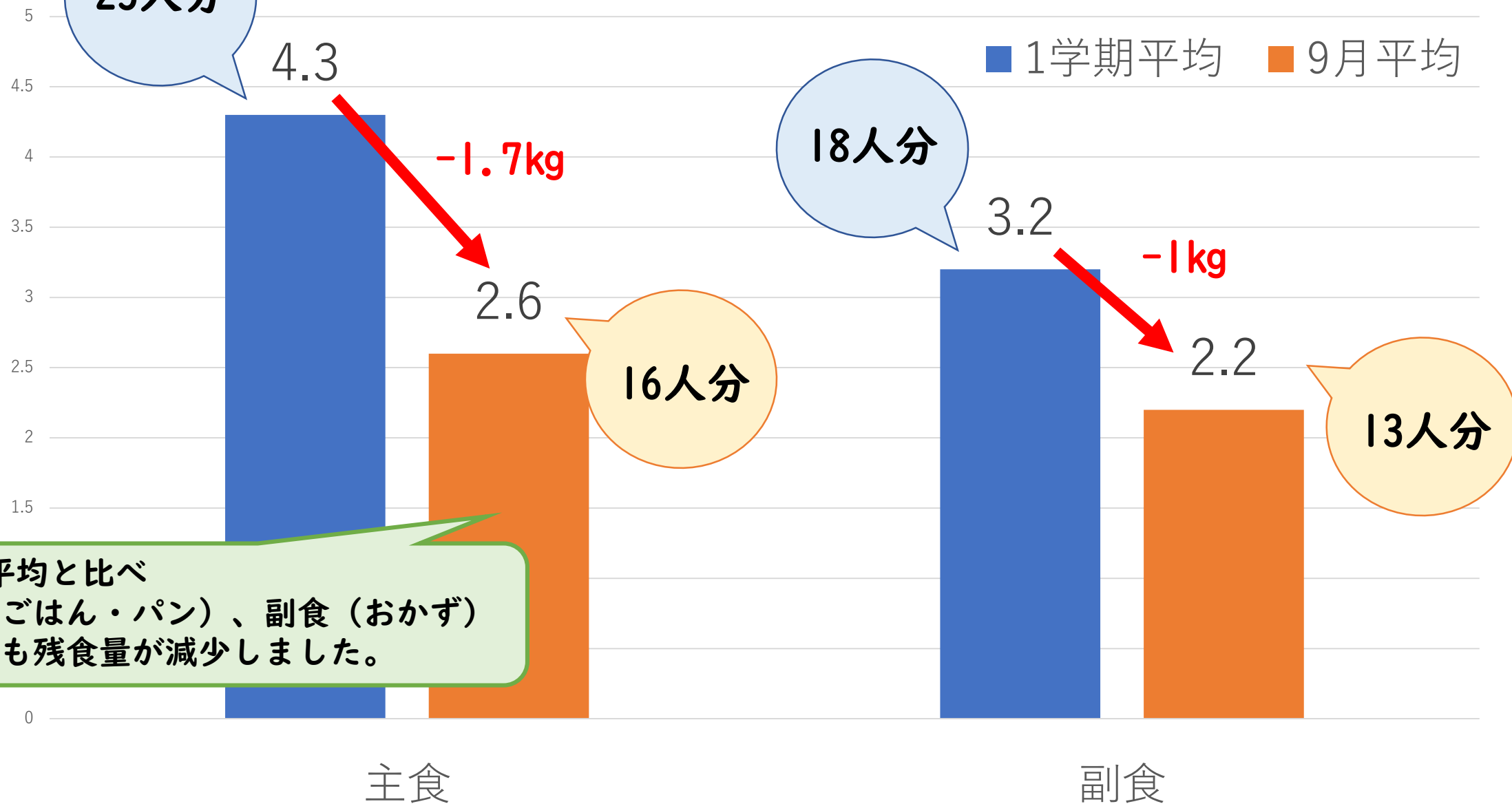
～給食がんばりカード～

年 組 名前

自分が給食時間にがんばりたいことを1つ以上決めて☑をしましょう。

- ☐ 給食の準備を早くしよう！（12時30分には「いただきます」をしよう！）
- ☐ 自分にあった量を残さず食べよう！（多かったらへらす・食べられる量をふやす）
- ☐ 苦手なものでも一口は食べよう！（苦手でも一口はチャレンジしよう！）
- ☐ 食べ方の工夫をしよう！（ごはんとおかずをいっしょに食べよう！）
- ☐ 食べることに集中しよう！（遊ぶ・おしゃべりのしすぎに気を付けよう！）

取組結果（残食量:kg）



1学期平均と比べ
主食（ごはん・パン）、副食（おかず）
どちらも残食量が減少しました。

まとめ

- 給食の残食について学校の実態を知り、自分の問題として取り組むことができます。
- 「残さず食べよう！」という意欲をもって取り組んでいる子どもたちが増えてきています。
- 残食の問題を通して、子どもたちが望ましい食習慣の形成を行えるように取組を継続していきます。