

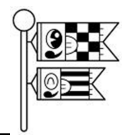


給食だより

5月
毎月19日は食育の日

浅口市学校給食センター

◆おうちの人と読みましょう。



新年度が始まって、1か月がたちました。みなさんも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってくる時期でもあります。連休後に元気に登校できるよう、休みの日も生活リズムを崩さないように心掛けましょう。

食べ物のはたらきについて知ろう

食べ物は体の中ではたらきにより、3つのグループに分けることができます。この3つのグループから、いろいろな食べ物を組み合わせると、自然にバランスの良い食事になります。自分の普段の食事にどんな食材が使われているか、意識して食べましょう。

黄のはたらき

- ◆勉強や運動をする力になる。
- ◆体温をあげる。
- ◆脳のエネルギー源になる。



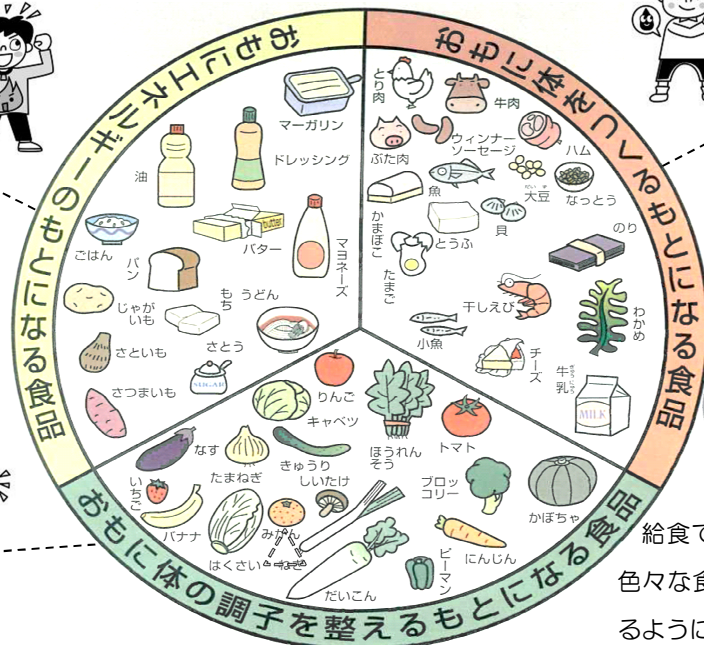
赤のはたらき

- ◆筋肉・骨・歯・血液をつくる。
- ◆イライラを落ち着かせる。

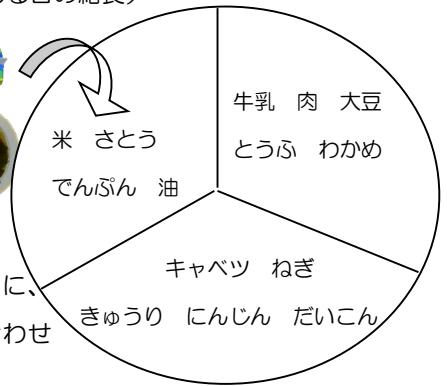


緑のはたらき

- ◆皮ふや粘膜の健康を保つ。
- ◆おなかの調子を整える。
- ◆病気になりにくい体をつくる。



給食に使われている食品を3つのグループに分けると・・・(ある日の給食)



給食ではバランスを大切に、色々な食品や料理を組み合わせるようにしています。

毎回の食事が3つのグループがそろそろうことが望ましいですが、「菓子パンのみで済ませた」「カップラーメンのみだった」という単品の食事の日もあるかと思えます。そのような日は、1日の食事のうち残り2回の食事で他の種類の食材をとるようにしましょう。また、単品で済ますのではなく、サラダや果物をプラスしたり、飲み物を牛乳にしたりすると、バランスの良い組み合わせに近づきます。

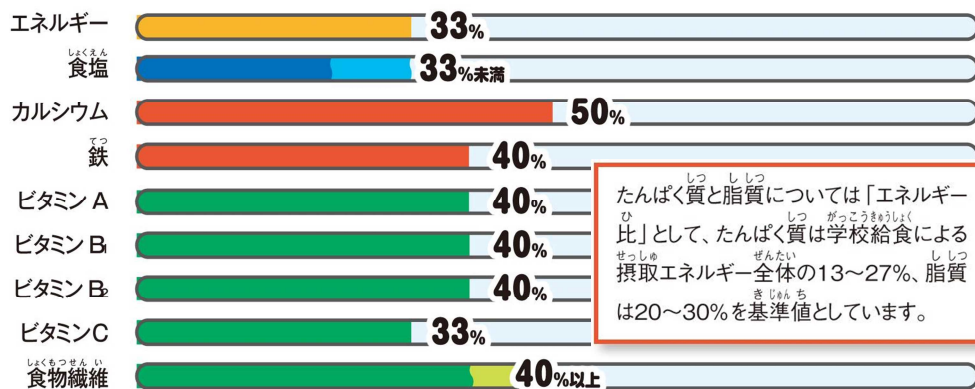
配布している献立表は、毎日の給食の食材を3つのグループに分けて記載してあります。ぜひご覧ください。

学校給食の栄養と量は どうやって決まるの？

学校給食は、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期の子供たちの健康を支えています。決められた基準に沿い、献立作成をしています。



《栄養》※1日の食事摂取基準に対する、学校給食の割合



たんぱく質と脂質については「エネルギー比」として、たんぱく質は学校給食による摂取エネルギー全体の13~27%、脂質は20~30%を基準値としています。

《量》

小学校3・4年生の量を「1」としたときの、主食や副食のおおよその割合です。成長の段階に合わせて変わります。

| | 幼児 | 小学校 1・2年生 | 3・4年生 | 5・6年生 | 中学生 |
|--|-----|--------------|-------|-------|-----|
| | 0.7 | 0.9 | 1.0 | 1.1 | 1.2 |

★作ってみよう!給食メニュー★

《作りやすい分量》

- 乾燥芽ひじき・・・10g
- 干しいたけ・・・中サイズ2枚
- かつおぶし・・・14g
- 砂糖・・・大さじ1
- しょうゆ・・・大さじ1と1/2
- みりん・・・大さじ1と1/2

手作りひじきふりかけ

《作り方》

- ① 乾燥芽ひじき、干しいたけはそれぞれ水で戻す。
- ② 戻した干しいたけは、粗みじん切りにする。戻し汁はとっておく。
- ③ 鍋に①、②を入れて、砂糖を加えて煮る。しいたけの戻し汁を適量加えてさらに煮る。
- ④ しょうゆとみりんを加える。水分がほとんどなくなるまで煮る。
- ⑤ ④にかつおぶしを加えて出来上がり。



かつおぶしは、塊にならないように少しずつ入れるのがコツです。給食では、細かいかつおぶしを使用しています。水分をしっかりと飛ばしてからかつおぶしを加えると、パラパラとしたふりかけができますよ。

3月に行われた献立作成委員会で、学校の先生から「おいしかったよ!」と好評だったメニューです。