



給食だより

令和元年度
5月号
宮川小学校

おうちの人と読みましょう

吹く風も心地よく、さわやかな季節となりました。4月に迎えた1年生も新しい環境に慣れ、給食の準備も少しずつ上手になり、白衣姿がとてもかわいらしいです。

5月は、運動会・陸上大会といつもとより運動量が増えるうえ、新学期の緊張からの疲れが出てくる頃です。「早寝、早起き」を心がけ、「朝ごはん」をしっかり食べて登校しましょう。

学校給食摂取基準が一部改正されました

日本人の食事摂取基準(2015年版)の発表にともない、「学校給食摂取基準」が平成30年8月1日に改正されました。「学校給食摂取基準」は学校給食の食事内容について文部科学省が定めたもので、児童生徒の健康増進及び食育の推進を図るために望ましい栄養量を算出したものです。

春日部市でも平成31年4月より新しい基準で献立を作成しています。単に一日の1/3を補うものではなく不足しがちな栄養素(カルシウム・ビタミンA・ビタミンB1・ビタミンB2)は多く設定されています。また、生活習慣病予防の観点から脂質と食塩の基準も設定されています。

区分	基準値		
	児童 (6~7歳)	児童 (8~9歳)	児童 (10~11歳)
エネルギー(kcal)	530	650	780
たんぱく質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%		
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%		
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2未満	2未満	2.5未満
カルシウム(mg)	290	350	360
鉄(mg)	2.5	3	4
ビタミンA(μgRE)	170	200	240
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5
ビタミンC(mg)	20	20	25
食物繊維(g)	4以上	5以上	6以上
マグネシウム(mg)	40	50	70
亜鉛(mg)	2	2	2

給食の献立

家庭数

～こんなことに気をつけています～

1. いろいろな食品を幅広く使用

- ・旬の野菜や果物、地場産物を取り入れるようにしています。
- ・子どもの嗜好に迎合されることなく、さまざまな食品を体験させるとともに必要な栄養素や食品の組み合わせを考えて、栄養バランスのとれた食事内容に配慮しています。
- ・教科等に関連し、生きた教材となるようにしています。

3 生活習慣病予防に配慮

- ・脂肪・塩分・動物性たんぱく質を取り過ぎないようにしています。
- ・できるだけ「魚料理」を取り入れています。

5 食文化の継承を

- ・日本に昔から伝わる素朴な料理や、行事食などを取り入れています。(筑前煮・切り干し大根の炒め煮・きんぴらごぼう・冬至南瓜・雑煮・お汁粉など)
 - ・世界の料理を取り入れています。自分たちの食生活と世界の結びつきや日本の伝統的食事と他国の食事マナー等を知る機会としたいと思います。
 - ・6月は食育月間です。また、毎月19日は食育の日です。食育の日の献立として各地の郷土料理や旬の食材を使った献立を取り入れています。
- ご家庭でも話題としてとりあげただけたらと思います。

2 安全でおいしい手作り給食

- ・良質で安全な食品を選定して使用しています。(無添加のハム・ベーコン、県産大豆を使用した味噌を使用)
- ・自然の味を生かしています。(だしは鰹節・煮干・昆布・豚骨・鶏骨でとります)
- ・食中毒防止に配慮した献立作りをしています。

4 かみごたえのある料理

- ・よくかんで食べる習慣が身につくように噛まないといけない料理を取り入れています。(豆・小魚)
- ★よく噛むことは、あごの発達や歯並びをよくし、肥満予防や虫歯予防に効果があります。さらに、脳を刺激し、頭が良くなるといわれています。

6 楽しい給食

- ・誕生日会食・青空ランチ・招待給食等を取り入れて給食に変化や楽しみ、また感謝の気持ちを持たせています。

7 旬の野菜の皮むき体験

- 旬の食べ物に直接触れ、興味・関心を持つようにしています。
- ・1年生はそらまめのさやむき(5月31日)
- ・2年生はとうもろこしの皮むき(7月)
- ・3年生はグリーンピースのさやむき(5月9日)

5月の給食目標

よい食べ方を身につけよう

食器を正しく持って食べよう

クイズ 茶わん・はしの正しい持ち方はどれ？

気持ちよく美しく食事をするために食器の持ち方をチェックしよう



少年写真新聞社 2012年9月8日号

お誕生日会食

生まれ月が同じお友達・先生がランチルームに集まって会食します。健康委員会のハンドベル演奏もあります。生まれ月ごとの人数を紹介します。

4月 16人	5月 20人	6月 15人	7月 20人
8月 21人	9月 15人	10月 18人	11月 25人
12月 13人	1月 13人	2月 20人	3月 26人



食育の献立 いただきま〜す！！

今月は、『さやむき体験』の日の献立を紹介します。
野菜や果物など一年を通して出回っているものが多く、季節感がなくなってきています。日本には四季があり、その季節に最も多くとれ、最も味のよい時期を『旬』といいます。旬のものを味わうのが昔から日本の食事の楽しみでもあり、さやをむくなどのお手伝いをして子供達も季節を感じていました。

春日部市では、食育の一環としてさやむき体験をおこなっており、その野菜をその日の給食に取り入れて全校で食べています。そらまめはさやをむくと鮮度が落ちるので、子供達が給食当日の朝さやをむきます。その際、においをかいだりして五感を使って活発に活動しています。さやを使っての舟作りや、絵本「そらまめくんのベッド」の紹介に目をかがやかせています。給食では、おいしく調理をしたものを味わいます。ご家庭で話題にしてみてください。

そらまめは秋に種をまき、3～4月に白い花が咲き、5月に実ができます。空に向かって実がつくので空豆・天豆、さやの形が『かいこ』に似ていることから蚕豆とも書きます。

最近では、そらまめを発芽させた『そらまめとうみょう』も出回っており、給食ではおひたしに出します。是非おうちでもそらまめとうみょうを使った料理を作ってみてはいかがでしょうか。

そらまめとうみょうのおひたし

【材料】	(1人分)
そらまめの豆苗	12g (3cm切り)
キャベツ	41g (1×3cm切り)
こまつな	12g (2cm切り)
しょうゆ	3g
酒	1g
削り節	0.2g
水	4g

- 【作り方】
- ①調味料・削り節と水を加熱し、沸騰したらこしてだしじょうゆ作る。
 - ②野菜は茹でて流水で冷やす。しっかりとしぼり、水気をきる。
 - ③②を①であえる。