

# 学校給食試食会

令和5年11月9日

学校給食は、子どもたちの成長を考えて、エネルギー量や栄養のバランスを考え、行事食や郷土食などを取り入れながら、旬の食材や地場産物を使用して作っています。また、安全安心な給食を提供できるよう細心の注意をはらっています。

## ★学校給食の食事内容

主食：めんは隔週水曜日月2回、パンは隔週火曜日月2回、米飯は毎週月、木、金と、隔週火曜日、水曜日（福島県中通り産 こしひかり）

副食：焼き物、揚げ物、汁物、煮物、サラダ、あえもの、炒め物など、和洋中の料理を組み合わせています。

デザート：季節のくだもの、ゼリー、ヨーグルトなどがつきます。

### 行事食

4月	入学進級お祝い献立	10月	太陽祭お祝い弁当	ハロウィン献立
5月	子どもの日献立 創立記念お祝い献立	12月	冬至献立	クリスマス献立
6月	かみかみ献立	1月	お正月献立（郷土食）	学校給食週間献立
7月	七夕	2月	節分献立	卒業お祝い献立
9月	お月見献立	3月	ひな祭り献立	
	敬老の日献立			

あまり食べない食材（郷土料理、凍み豆腐、切り干し大根、ひじき、おから など）や、季節の物をとりいれながら、いろいろな食品、料理をご家庭でも出してください。

## ★学校給食摂取基準

	本日の 栄養価(生徒)	一人一回当たりの学校給食摂取基準		
		児童(低学年)	児童(中学年)	生徒
エネルギー(kcal)	729	560	650	830
たんぱく質(g)	29.4	18.2~28.0	21.1~32.5	27.0~41.5
		摂取エネルギーの13~20%		
脂 質(g)	19.8	12.4~18.7	14.4~21.7	18.4~27.7
		摂取エネルギーの20~30%		
食塩相当量(g)	2.8	1.5g未満	2.0g未満	2.5g未満

**給食の汁物の塩分は0.7% みそ汁から食べてみてください。**

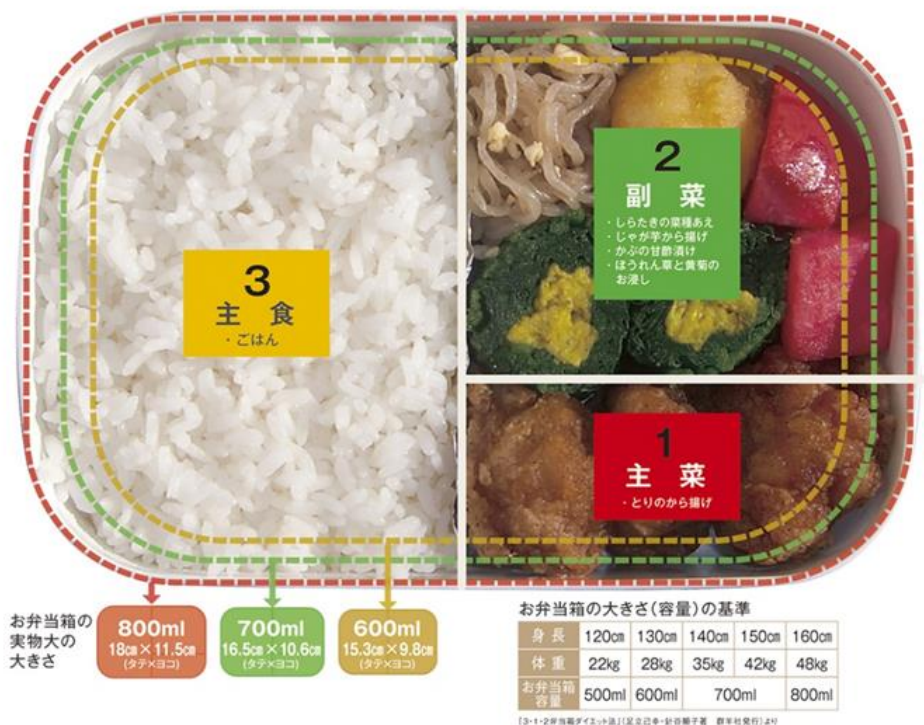
小学生は、成長期のため、栄養のバランスがとれた食生活が必要です。学校給食では、児童生徒の一日に必要な栄養量のおよそ1/3が摂取できるようにしています。不足しやすいビタミン、カルシウムは多めになっています。

### ★主食の量

	小1, 2年	小3-6年	中・高校生
ソフトメン（粉）	70g	90g	120g
パン（粉）	50g	60g	80g
ごはん	120g	170g	200g

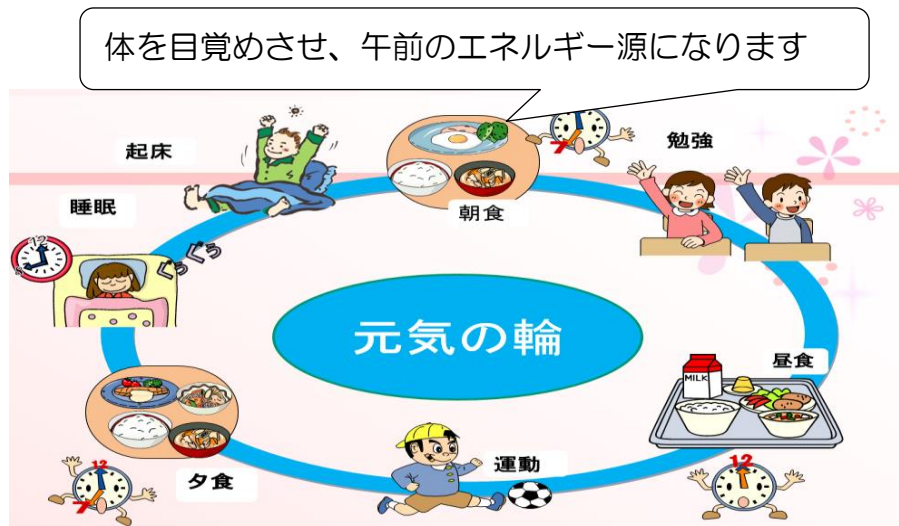
\*試食は中高校生の量です

### ★主食・主菜・副菜のバランス



★朝食摂取率 大笹生支援学校 97, 1% (6月調査)

私たちの体には、1日を周期とする「体内時計」があり、このリズムによって健康が保たれています。規則的な食事は、体のリズムを調整する大切な役割があります。



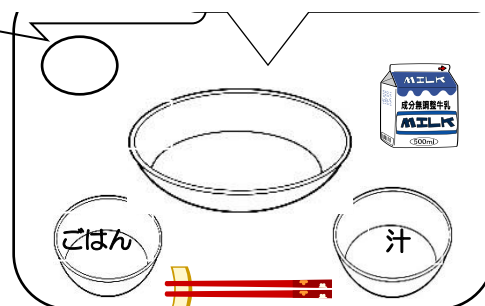
きょうしよく  
共食のすすめ

一人で食べる<sup>ひしょく</sup>孤食、家族がそれぞれ別のものを食べる<sup>ひしょく</sup>個食に対して、ともに食卓を囲むことを、<sup>きょうしよく</sup>共食と言います。食べもののこと、マナーなど、いろいろなことを学ぶ場であり、もちろん食以外の話をする場でもあります。家族でともに食卓を囲む機会を大切にしてください。

《今日のメニュー》

- ごはん ○牛乳200CC
- 鯖の味噌だれかけ
- かぼちゃそぼろ煮 ○白菜のゆかりあえ
- 青菜の味噌汁 ○りんご

かぼちゃそぼろ煮  
さばの味噌だれかけ  
白菜のゆかりあえ  
りんご



さばにはDHA、EPA、たんぱく質、鉄分、カルシウム、ビタミンDなどいろいろな栄養素が含まれています。塩焼きにして食べることが多いかと思いますが、今日は焼いて、味噌だれをかけました。かぼちゃには、カロテンやビタミンCなどが含まれます。今日は油で揚げて、そぼろあんをからめました。福島はおいしくだものがたくさんとれます。りんご、梨、ぶどうなどがとれる季節には、給食にも登場します。

**給食の汁物の塩分は0.7%みそ汁から食べてください。**

★お塩は「ちょっぴり」がカラダにいい！ 給食の汁物の塩分は0.7%

食塩は生きるうえで必要なものですが、取りすぎると高血圧の原因になります。高血圧が続くと、血管が傷み、心不全などの心臓病や脳梗塞などが起こりやすくなったり、腎臓病の原因にもなります。ご家庭でも減塩に取り組みましょう。

1日の塩分の量は、**男性8g、女性7g、給食は3,4年生で2.0g未満**がめやすです。

食塩  
チェック



- 濃い味が好きだ。
- ラーメンやうどんなどめん類のスープは半分以上飲む。
- 料理を食べる前にしょうゆをかけてしまう。
- 佃煮や明太子、ハムやソーセージ、かまぼこなどが大好き。
- インスタント食品や総菜をよく食べる。
- 食事の後、のどがかわく。

があれば今日から減塩生活始めましょう

未来へつなぐふくしま 食育ハンドブックより

塩分をからだにためこまないコツ

新鮮な材料をうす味で調理する。



香辛料や、くだもの酸味をいかす



低塩や減塩の調味料を利用する。



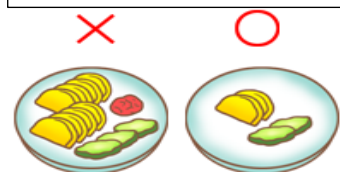
みそ汁は、具たくさんにする。



ハムやウィンナー、かまぼこ、外食など、目に見えない塩分を控える。



塩分が多い漬物物を控える。



味をみてから調味料をかける。



ラーメンやそばのつゆを残す。全部飲むと塩分は5gになります。



**ナトリウムと塩分** 栄養表示にナトリウムとあるときは、下記の式で、塩分に直してみましょう。

$$\text{ナトリウム量 (mg)} \times 2.54 \div 1,000 = \text{塩分相当量 (g)}$$

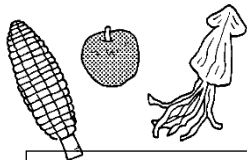
パンにも塩分が含まれます。おいしいパン作りには塩が必要だからです。給食のパンには、1個 約1g の塩分が含まれています。

# おやつについて

令和5年11月9日

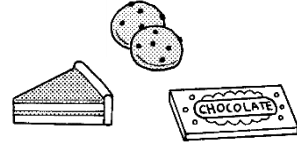
おやつは、子どもにとって朝食、昼食、夕食という3回の食事とは異なる楽しみの時間です。食を楽しみ、興味や関心を広げるよい機会です。  
質、量ともに適切な内容を考え、子どもが積極的にかかわる機会をつくりましょう。

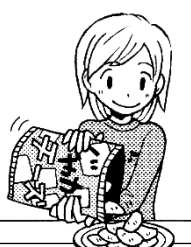
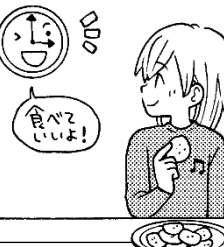

## ☆おやつのとるポイント



おやつと上手につき合うための


### 3つのポイント



<p>適度な量を考えよう</p> 	<p>時間を考えよう</p> 	<p>食べた後はうがいや 歯みがきをしよう</p> 
---	---	---

普段、どんなふうにおやつを食べていますか。3つのポイントに気を付けましょう。

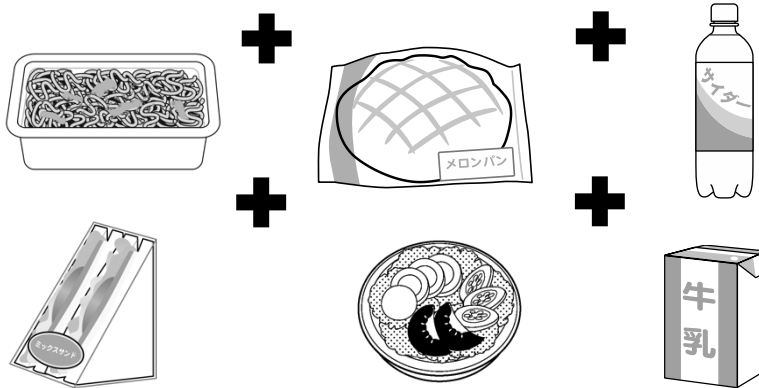
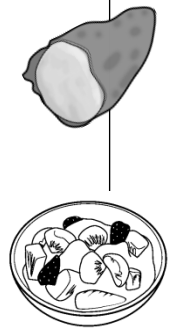
スナック菓子などは皿に取りわけよう！



☆コンビニで買うときは

### 不足しがちな栄養素をおやつで補おう

カルシウムや食物繊維など不足しがちな栄養素をおやつで補います。  
ヨーグルトや牛乳などの乳製品、小魚や季節の果物、いも類などを上手に利用しましょう。



脂質・糖分  
のとりすぎ  
注意！

栄養バランス  
を考えようね

※栄養成分表示・・・食品の情報源です。おやつ選びの参考にしましょう！

参考文献：少年写真新聞社

おやつの望ましいエネルギー量は、1日の摂取カロリーの10%が目安とされています。性別や年齢、1日の活動量で変わりますが、およそ100～200kcalとなります。

## おやつのエネルギー目安

(メーカー等によって違いがあります。おおよその目安量を覚えましょう。)

0kcal	100kcal	200kcal	300kcal	400kcal	500kcal
いちご5個	スポーツ飲料1本(500ml)	炭酸飲料1本(500ml)	板チョコレート1枚(65g)	ポテトチップス1袋(95g)	
みかんM1個	プリン1個(100g)	アイスクリーム1個(190g)	ショートケーキ1個(80g)		
バナナ1本	ヨーグルト1個(90g)	あんパン1個	ドーナツ1個	ハンバーガー1個	
	おにぎり梅1個	どら焼き1個	カップめん1個(75g)		
氷菓1本(90g)	せんべい5枚(50g)	クッキー5枚(50g)			
	牛乳1本(200cc)				