

栄養だより

2018年(平成30年)

4月号

貝塚市学校給食会



ご入学・ご進級おめでとうございます！

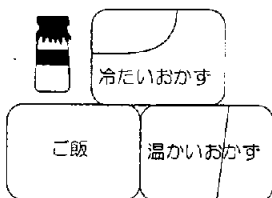


新年度が始まりました。緊張や不安や楽しみなどいろんな気持ちが入り混じっていることと思います。新しい環境になるため、体調を崩しやすくなります。体調管理のためには、運動・睡眠・食事が大切です。1日3食しっかり食べて元気に登校しましょう。

4月10日(火)から給食が始まります！

学校では、生徒1人ひとりの体と心の成長を支えるために、安心安全で栄養バランスの良い給食を提供していきます。

また、学校給食は望ましい食習慣を身に付けるための教材としての役割もあります。お家でもぜひ給食の話題に触れてみてください。



手洗いを忘れないように！

食事の前には必ず石けんを使ってしっかり手洗いをしましょう。給食当番の人も忘れずに！
手洗いは食中毒の予防になります。



『いただきます』『ごちそうさま』

感謝の気持ちを大切に！

給食が届くまでにはたくさんの人たちが関わってくれています。給食を作っている調理員さん、給食を届けてくれるドライバーさん、給食の準備をしてくれる配膳員さんに感謝して給食をいただきましょう！

貝塚市の学校給食について

学校給食は、子どもたちが1日に必要な栄養所要量の約1/3を摂れるように献立を決めています。特に成長期の子どもに必要で、家庭で不足しがちなカルシウムやビタミン類も、1日の必要量の1/3以上が摂れるように文部科学省で定められています。

しかし、学校でカルシウムやビタミンを多く摂っても、家庭でバランスのよい食事を摂らなければ、よい食生活にはなりません。家庭の食事でも栄養に気を配るようにしましょう。

《生徒1日1回当たりの学校給食の栄養価》

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
							A	B1	B2	C	
生徒(十二~十四歳)	820 kcal	30g	エネルギーの25~30%	3g未満	450 mg	4 mg	300 μg RE	0.5 mg	0.6 mg	35 mg	6.5 g

◇たくさんの食品を使っています

色々な食品からバランスよく栄養を摂るために、栄養量の基準だけではなく食品構成も決められています。家庭の食事では摂りにくい豆類・いも類・種実類・藻類は多めに設定されています。そのため、給食では大豆やじゃがいも、魚、わかめなどの食品をよく使います。

※食品構成表：どのような食品群からどのくらいの量を摂るのが望ましいかを示したもの

《食品構成表》

食品群	米飯	小麦粉製品	牛乳	手及びでん粉	砂糖類	豆類	豆製品	種実類	緑黄色野菜	その他の野菜	果実類	きのこ類	藻類	魚介類	小魚類	肉類	卵類	乳類	油脂類
基準値	100	9	206	35	4	6	18	3.5	35	82	40	4	4	21	3.5	19	12	6	4

楽しい給食時間にしましょう！！

今月の献立より



◇五目炒め【11日（水）】

<1人分の材料>

豚肉	30g
キャベツ	30g
小松菜	20g
たまねぎ	20g
ピーマン	8g
たけのこ水煮	8g
塩	0.3g
こしょう	0.02g
(A)オイスターソース	1g
(A)濃口醤油	0.5g
油	0.5g

<作り方>

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、キャベツは短冊切り、小松菜は3cmに切る。たまねぎは薄切り、ピーマンとたけのこは千切りにする。
- ② 油を熱し、豚肉・たけのこ・たまねぎ・小松菜・ピーマン・キャベツの順に炒め、塩・こしょうをする。
- ③ (A)を加えて味を調える。



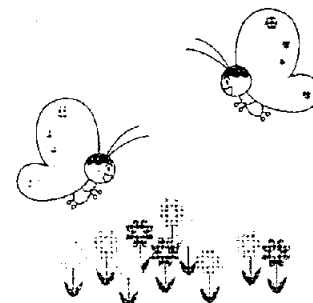
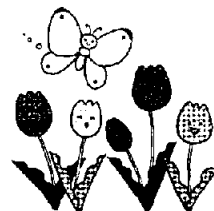
◇豚キムチ【17日（火）】

<1人分の材料>

豚肉	30g
白菜キムチ	40g
緑豆もやし	30g
たまねぎ	30g
ごま油	1.5g
(A)濃口醤油	4.5g
(A)砂糖	1.5g
(A)ねりごま	1.5g
(A)にんにく	0.15g

<作り方>

- ① キムチはザルにあげ水気を切る。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切り、たまねぎは薄切り、にんにくはすりおろす。
- ③ ごま油を熱し、豚肉・たまねぎ・白菜キムチ・もやしの順に炒める。
- ④ (A)を加え、強火で炒める。



計量カップ・スプーンによる食品の重量表(g)

食品名	計量器	小さじ (5cc)	大さじ (15cc)	カップ (200cc)
水 酢 酒		5	15	200
醤油 みりん みそ		6	18	230
砂糖 (上白糖)		3	9	130
食 塩		6	18	240
小 麦 粉		3	9	110
片 栗 粉		3	9	130
トマトケチャップ		5	15	230
ウスターソース		6	18	240
油		4	12	180

※材料は、給食1人分の可食量(皮や種などを除いた分量)です。作り方は大量調理の作り方になっています。ご家庭で作られる時は、右の表を参考にしてください。

4月のスプーンの日

13日(金)、20日(金)、26日(木)です。

《忘れずにおはしとスプーンを持ってきましょう!》