

# 栄養だより

2019年(平成31年)

4月号

貝塚市学校給食会



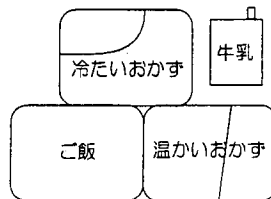
## ご入学・ご進級おめでとうございます

新しい学年、新しいクラスでの一年が始まります。期待と不安を胸に抱いていることでしょう。中学校の給食では小学校に比べて、量も品数も増えます。一年生の皆さんは、多く感じるかもしれません。しかし、中学校では一日の学校生活や部活動などで活動量が増えるので、しっかり食べて健康な体を作りましょう。



### 4月9日(火)から

### 給食が始まります!

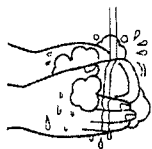


学校給食では、子どもたち1人ひとりの体と心の成長を支えるために、安心安全で栄養のバランスを考えた、おいしい食事を提供します。

また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につ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ましょう。



### 手をきれいに洗いましょう!



① 水でぬらして、せっけんをつける。



② 手のひら、指の間を洗う。



③ 手首、手の甲を洗う。



④ 水でしっかり洗い流す。

## 貝塚市の中学校給食について

学校給食は、子どもたちが1日に必要な栄養素の約1/3を摂れるようになっています。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は、1日の必要量の1/2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	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
								A	B1	B2	C	
生徒(十二〜十四歳)	830 kcal	13~20% ※1	20~30% ※2	3g 未満	450 mg	120 mg	4 mg	300 μgRE	0.5 mg	0.6 mg	30 mg	6.5 g 以上

※1 摂取エネルギー全体の13%~20%

※2 摂取エネルギー全体の25%~30%

### ◇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、栄養量の他に食品構成が決められています。家庭の食事ではとりにくい豆類・いも類・種実類・魚介類・藻類は多めに設定されています。そのため、給食に大豆やじゃがいも、魚、わかめなどの食品がよく出ます。

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

### 《食品構成表》

食品群	穀類	小麦粉製品	牛乳	芋及びでん粉	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g	96	9	206	35	4	6	18	3.5	35	82	40	4	4	21	4	19	12	6	4

## ルールを守って

## 楽しい給食時間にしましょう!!



# 今月の献立より



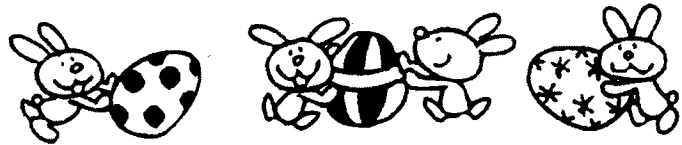
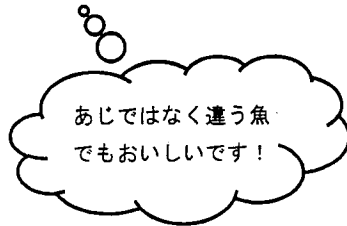
## ◇あじのハーブフリッター【16日(火)】

### <1人分の材料>

あじ	40 g
(A)塩	0.3 g
(A)こしょう	0.02 g
(A)白ワイン	1 g
(B)小麦粉	10 g
(B)ベーキングパウダー	2 g
(B)ドライバジル	0.08 g
(B)ドライパセリ	0.05 g
(B)塩	0.5 g
(B)水	9 g
揚げ油	5 g

### <作り方>

- ① あじは(A)で下味をつける。
- ② (B)を混ぜ合わせ、あじにつけて揚げる。



※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、

9日(火)、19日(金)です。

《忘れずにおはしとスプーンを持ってきましょう!》



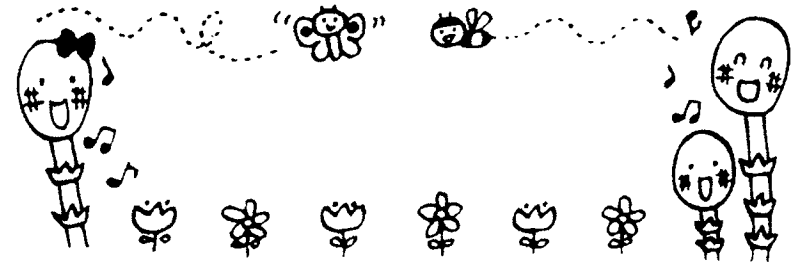
## ◇煮豆【26日(金)】

### <1人分の材料>

大豆	12 g
にんじん	10 g
こんにゃく角切	10 g
角切昆布	1 g
(A)砂糖	1.5 g
(A)濃口醤油	2 g
水	20 g

### <作り方>

- ① 大豆は水に浸けて戻す。にんじんは1cmのさいの目切り、こんにゃくは1cmの角切りにしてゆでる、昆布は1cmの角切りにする。
- ② 水に材料を入れて煮る。
- ③ 材料が柔らかくなったら(A)を加えて煮る。



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	5	15	200
酒				
醤油	みりん	6	18	230
みそ				
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