

4月給食だよ

平成30年4月10日
さいたま市立宮原小学校
家庭教

暖かい春の日差しが心地よい季節となりました。

ご入学、ご進級を迎えた児童のみなさん、並びに保護者のみなさま、誠におめでとうございます。これから1年間、安心・安全でおいしい給食を通して、食について楽しく学んでいきましょう。

学校給食の目標

〈学校給食法 第2条より〉

- ① 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- ② 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- ③ 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。



- ④ 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- ⑤ 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- ⑥ 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- ⑦ 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

学校給食摂取基準について

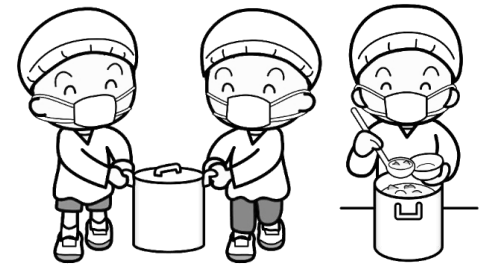
児童の健康の増進及び食育の推進を図るために望ましい栄養量を算出したものが、「学校給食摂取基準」です。これには、エネルギー、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素が年齢ごとに、どのくらい必要なのかが示されています。給食では、この基準値に基づいて献立を立て、毎月の献立表には、中学年(8~9歳)のエネルギー、たんぱく質量を記載しています。

給食で提供する栄養量は1日に必要な量の1/3程度です。ご家庭での食事も合わせて、1日3食バランスのよい食事を取ってほしいと思います。

区分	基準値			1日の摂取基準に対する学校給食の割合(%)
	6~7歳	8~9歳	10~11歳	
エネルギー (Kcal)	530	640	750	33
たんぱく質 (g)	20	24	28	推定エネルギー必要量の範囲
脂質 (%)	16~26	18~32	22~38	
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)	2.0未滿	2.5未滿	2.5未滿	33
カルシウム (mg)	300	350	400	50

協力しよう！給食の準備

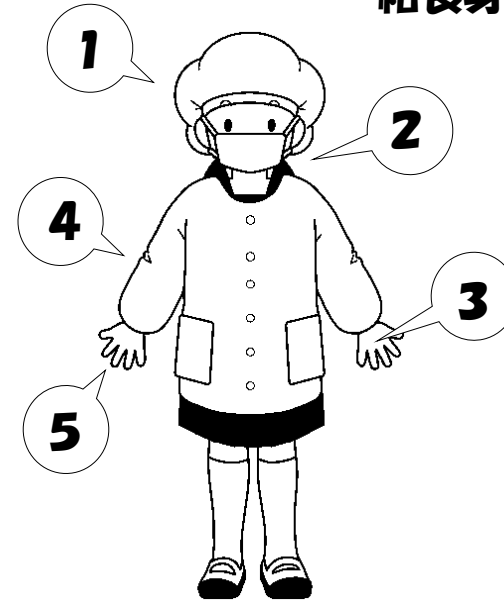
楽しい給食の時間を過ごすためには、児童一人ひとりが自分の役割に責任をもって取り組むとともに、お互いに協力し合って食事の準備や後片付けをすることが大切です。児童には、次に何をしたらよいかを考え、自主的に活動できるように指導してまいります。



給食身じたく(六)うめクイズ

チェックポイント！

- ① ○○○○をきちんとしまいましたか？
- ② ○○○を正しく付けていますか？
- ③ ○はきれいに洗いましたか？
- ④ 清潔な○○○○○○○を着ていますか？
- ⑤ ○○は短く切ってありますか？



① ② ③ ④ ⑤

今月の給食から
レシピ紹介！

卵とわかめのスープ

材料 (4人分)

- ・鶏もも肉 60g
- ・こまつな(3cm切り) 1把(60g)
- ・たまねぎ(薄切り) 1/2個(120g)
- ・にんじん(銀杏切り) 1/4本(30g)
- ・もやし 30g
- ・乾燥わかめ 大さじ1(3g)
- ・卵 2個
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・塩、こしょう 適量
- ・鶏ガラスープ 4カップ
- ・ごま油 小さじ1
- A [・片栗粉 小さじ2
- ・溶き水 小さじ2

作り方

- ① 鍋に油を熱し、鶏もも肉を炒める。
 - ② にんじん、たまねぎを順に加えて炒める。
 - ③ 鶏ガラスープを加え、煮立ったら、もやし、こまつな、乾燥わかめを加えて煮る。
 - ④ Aを混ぜ合わせ、③に加えて、とろみを付ける。
 - ⑤ 煮立ったら、溶き卵を細く流し入れ、軽にかき混ぜて火を通す。
 - ⑥ しょうゆを加え、塩・こしょうで味をととのえる。
 - ⑦ 最後にごま油を加える。
- ☆ 鶏ガラスープを、和風だしに変えてもOK！
☆ 片栗粉でとろみを付けることで、卵がふわふわに仕上がります。