

新学期が始まり1ヶ月、5月に入ると運動会の練習も始まります。体を動かす機会が増えることや、気温が日に日に上がるなどから、疲れがたまりやすい時期でもあります。



体調を調べて、楽しい運動会にしましょう！！

早寝、早起き、朝ごはん

運動会の練習や部活など、朝から体を動かす時は、朝ごはんではエネルギーと水分をしっかりとることが大切です。

しかし、せっかく朝ごはんを食べても、すぐに家を飛び出したり練習に入ったりして、消化が進まないうちに体を動かすすぎると体調不良につながってしまうこともあります。

おちついて朝ごはんを食べるには、早くねることが大切です。早く寝てしっかり睡眠時間をとると早起きすることができます。そして朝に陽の光を浴びると体内時計がリセットされ、体調が整いやすくなります。

ぜひ「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけてください！！

今月の行事・イベント献立

5月2日(木) 子どもの日献立

5月5日は端午の節句で子どもの日です。黒豆の色でごはんが藤の花の色になる藤ごはん、柏もちが給食に出ます。

5月10日(金) 1年生グリンピースのさやむき

この日は1年生が食材に触れ合うグリンピースのさやむきをします。1年生がさやをむいたグリンピースは、全校の給食のグリンピースご飯になります。

*あびこ産野菜の日

学校給食では我孫子産の米を米飯に使用しているほか、市内近隣の農家や直売所から、我孫子産野菜を仕入れて一部給食に使用しています。

給食の放射性物質の検査について

我孫子市教育委員会では、学校給食の共同購入品と各校からの希望品について食材の事前検査を実施しています。また、1週間分の給食をミキサーにかけ、均一に攪拌したものを一つにまとめて測定した事後検査を実施しています。詳しくは、我孫子市ホームページをご覧ください。なお、食材の事前検査により放射性物質が検出されたものは学校給食に使用しません。

4月23日の検査で千葉県産の大豆より放射性セシウム137が6.5ベクレル検出されたため、食品衛生法に基づく基準値(100Bq/kg)未満ですが、しばらくの間、千葉県産の大豆は学校給食への使用はしません。

4月の検査品目は牛乳、片栗粉、しょうゆ、米油、マッシュルーム、パン用小麦粉、かぶ、さつまいも、きゅうり、キャベツ、豚肉でした。結果は、給食事後検査も含めて、放射性セシウム 134・137ともに「検出せず」でした。給食に使用している主な食材の産地について、並木小学校のホームページに掲載していますのでご覧ください。

栄養バランスのとれた給食のために・・・

日本人の健康の保持増進するための望ましいエネルギー、および栄養素量の基準である「日本人の食事摂取基準(2010年版)」が発表されたことを受け、平成25年4月1日に「学校給食実施基準」が改正されました。これは、学校給食の食事内容について、全国的な平均値として文部科学省が定めたものです。

「学校給食実施基準」は、エネルギーやビタミンなどの栄養素の量を示す「学校給食摂取基準」と食品の種類と量を示す「標準食品構成表」があります。

並木小学校ではこの新しい基準をもとに、旬や行事食などをとりいれて献立を作成しています。

児童1人1回当たりの学校給食摂取基準(児童8～9歳)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	食物繊維	食塩
給食の基準値	640kcal	18g～32g	17.7g～21.3g	350mg	3.0mg	5.0g	2.5g 未満
1日の食事摂取基準(男子)	1800kcal	40g	40g～60g	650mg	8.5mg	14.4g	7.0g 未満
1日の食事摂取基準(女子)	1700kcal	40g	37.7g～56.6g	750mg	8.0mg	13.6g	7.0g 未満
	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	亜鉛	マグネシウム	
給食の基準値	170μgRE	0.4mg	0.4mg	20mg	2.0mg	80mg	
1日の食事摂取基準(男子)	500μgRE	1.0mg	1.1mg	65mg	8.0mg	170mg	
1日の食事摂取基準(女子)	500μgRE	1.0mg	1.0mg	65mg	8.0mg	160mg	

給食の栄養所要量は、小学生の健康の保持増進を図るのに望ましい栄養量として産出されたものであり、単純に1日の目標摂取量の1/3を補っているわけではありません。

上記の表からもわかるように、不足しがちな栄養素(カルシウム・ビタミンB1・ビタミンB2・マグネシウム)は、1/3量より多めに設定されています。また、脂質や食塩は、肥満や高血圧などの生活習慣病予防の観点から設定されています。

学校給食の標準食品構成表(児童1人1回あたり)

食品群	穀類	小麦粉製品	牛乳	芋及ひでん粉	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	66	5	26	30	3	5	16	3	23	70	32	4	2	16	3	15	6	4	3

給食ではこれらの食品群を適切に組み合わせて献立を立てます。我孫子市ではよりよい給食のために、市内小中学校で情報交換をしたり、献立内容を研究したりしています。特に、家庭で摂取がしにくい、いも類・野菜類・きのこ類・種実類・豆類・藻類(海藻)は、基準を満たすだけでなく、子どもたちが喜んで食べられる献立になるよう心がけています。