

給食だより



令和 7 年11 月

流山市立流山北小学校

おうちの人と一緒に読みましょう

朝夕は冷え込む日が多くなり、体調を崩してかぜなどをひく人も増えてきます。かぜ予防には規則正しい生活と、衣服をこまめに着替えて体温調節し、外から帰ったときや食事の前の手洗い・うがいを忘れないことが大切です。11月、千葉県では秋の味が出そうため、「千産千消月間」になっています。自然の恵みと多くの方のはたらきに感謝して食べたいですね。

学校給食の栄養価について

学校給食は、いうまでもなく成長期の子どものための食事です。そのため、子どもたちの健全な成長や毎日の健康を支える食事として、栄養バランスが整っていることが重要です。下の表は、文部科学省が定める学校給食摂取基準です。1日に必要とされる1/3～1/2の量をとれるようになっています。特に、カルシウムや鉄は多めの設定です。

区分	基準値*			
	児童 (6 歳～7 歳)	児童 (8 歳～9 歳)	児童 (10 歳～11 歳)	生徒 (12 歳～14 歳)
エネルギー (kcal)	530	650	780	830
たんぱく質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の 13% ～ 20%			
脂質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の 20% ～ 30%			
ナトリウム (食塩相当量) (g)	1.5 未満	2 未満	2 未満	2.5 未満
カルシウム (mg)	290	350	360	450
マグネシウム (mg)	40	50	70	120
鉄 (mg)	2	3	3.5	4.5
ビタミン A (μg RAE)	160	200	240	300
ビタミン B ₁ (mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミン B ₂ (mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミン C (mg)	20	25	30	35
食物繊維 (g)	4 以上	4.5 以上	5 以上	7 以上

先日、1年生の保護者の方を対象に給食試食会を行いました。栄養価だけでなく、給食室の1日の流れや、献立作成で心がけていること、衛生面で注意していることなどをお伝えしました。

試食された感想だけでなく、あたたかいご意見もたくさんいただきました。その中で多かったのが、「人気メニューなどのレシピを知りたい！」でした。当日のメニューでもあった「さばのごまみそだれ」を紹介しします。このごまみそだれは、ごはんがすすむと北小のみんなに人気です♪

レシピ紹介

さばのごまみそだれ(給食一人分) ※作るときは多めの方が作りやすいです。

【材料】さば切身 40g、みそ3g、みりん2g、砂糖3g、しょうゆ1g、水 3g、すりごま3g

【作り方】①小鍋に水と調味料を入れ火にかける。ひと煮たちしたらすりごまを加える。かたい場合は少し水を足す。

②さばはグリルやフライパンでこんがり焼く。 ③焼いたさばに、①をかける。



いいにほんしょく

11月24日は
「和食の日」



いい日本食(1124)の語呂合わせで、11月24日は「和食の日」です。

「和食」とは、自然を大切に作る日本人が育んだ伝統的な食文化のことをいいます。中心となるものは「ごはん」と「だし」のうま味。「ごはん」をおいしく食べるために、みそ汁やお吸い物などの「汁」、焼き物、煮物、和え物などのおかず「菜」、そして漬け物「香の物」があり、その組み合わせが和食の基本となります。



「だし」とは、昆布やかたお節などから水やお湯を使ってうま味を引きだしたものです。「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。

「だし」は、香りがよく、うま味や栄養も豊富なのに、食塩はほとんど含まれていません。「だし」を使った料理は、味付けを薄めにしてもおいしく感じられるので、食塩をひかえることができます。「だし」はおいしいだけでなく、健康にも役立っています。

今年の11月24日は祝日です。翌25日火曜日の北小の給食は、千産千消(地産地消)を意識した和食こんだてです！とくに、汁物の「だし」を、昆布と削り節でとりますので、味わって食べてみてくださいね。

