

給食だより 4月

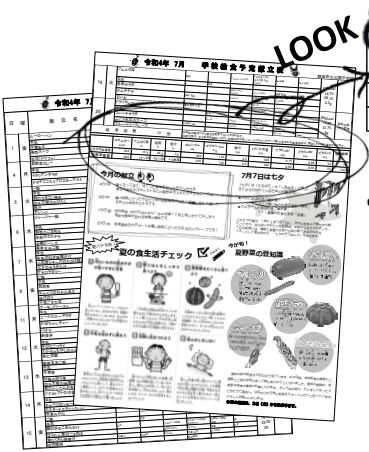
✿ご入学、ご進級 おめでとうございます✿

新学期が始まりました。食を通じて、子どもたちが元気に毎日を過ごしていくように努めていきますので、よろしくお願いいたします。

給食だよりでは、ご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報を発信していきたいと思います。ぜひご一読いただけますと幸いです。

献立表を見てみよう

みなさんが普段食べている学校給食は、中学生の成長に必要なエネルギーと栄養素をきちんととれるように考えて作られています。

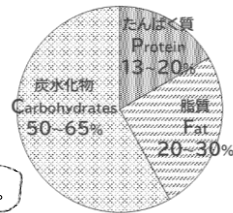


	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	塩分 g	カルシウム mg	マグネシウム mg
7月平均栄養量	834	15.5	28.4	3.2	453	145
基準栄養量	830	13~20	20~30	2.5未満	450	120

	鉄分 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
...	4.5	536	0.75	0.68	52	7.9
...	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

献立表の中には、エネルギーとたんぱく質、食塩の量などが記載されていますね。では他の栄養素も含めて、学校給食がどんな基準で作られているかをもう少し細かく見ていきましょう！

エネルギーは1日の必要な量の1/3がとれるようになっています。たんぱく質と脂質は炭水化物と並んでエネルギーを作り出すことのできる栄養素ですが、そのエネルギーに占める割合が、たんぱく質では13~20%、脂質では20~30%の範囲に収まるように量を決めています。



頭文字をとってPFC比とも呼ばれます。

食物繊維やビタミンB₁、B₂、マグネシウム、鉄などは国が定めた『日本人の食事摂取基準2020』の目標量や推奨量の40%、ビタミンCや亜鉛は推奨量の1/3、カルシウムは推奨量の50%がとれるように作られています。

単純に、給食を1日の3食のうちの1つとして割り算すると、すべての栄養素が1/3とればいように思う人もいるかもしれませんが、給食ではみなさんにとって特に必要な栄養素や欠乏しやすい栄養素については多めにとれるようになっています。栄養バランスのよい給食を作っていますので、残さずに食べてくれると嬉しいです。

大切な食事のあいさつ いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。



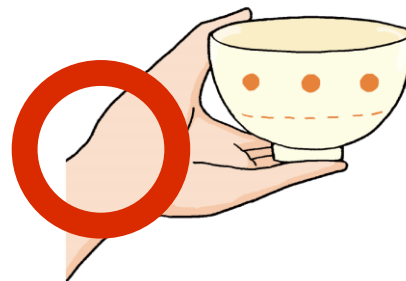
いただきます

食べ物はもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

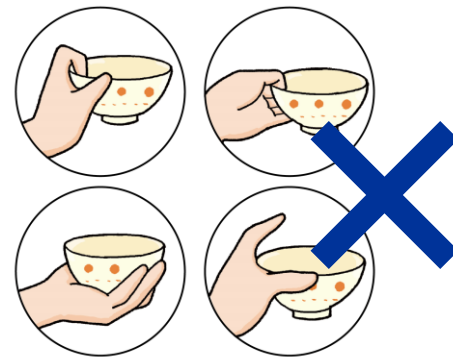
ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

茶わんの持ち方



こんな持ち方はやめよう



4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

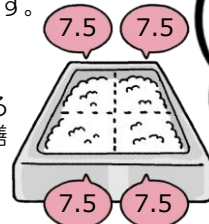
指をへりにひっかけたり、親指を中に入れたりする持ち方は、器が安定しにくく、料理をこぼす原因になります。

給食の盛りつけポイント



汁物は、汁の実が多かったり少なかったりしないように、底までよくかき混ぜます。

ごはんは30人の場合、全体を4等分した量から7.5人分を配るようにするなどの目安をつけると、配膳しやすくなります。



目指せ！配膳マスター☆

栄養士 油井 あまね

4人の調理員さんと協力して給食を作ります。給食の感想やリクエスト等々お待ちしております☺☺☺ スポーツ大好きです！！

よろしく願い
いたします！

