



食育だより

第1号

令和 5年 7月18日
薩摩川内市立入来学校給食センター

7月もなかば、蒸し暑い日が続いています。みなさん、元気に過ごしていますか。

さて、一学期がもうすぐ終わり、楽しい夏休みがやってきます。同時に、じりじりと強い日差しが照りつける本格的な夏に入り、夏バテや熱中症の心配も増します。『適度な運動』をして暑さに慣れる練習をしたり、『バランスのよい食事』、『しっかり睡眠』、『こまめな水分補給』で、体づくりをしておきましょう。



夏の食事のポイント 8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです。

な

生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べましょう。



つ

冷たいものはほどほどに食べましょう。食べすぎはおなかをこわします。



や

おやつを食べすぎに注意です。おやつは時間と量を決めて食べるようにしましょう。



す

酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれる効果があります。



み

緑色が濃い野菜を中心に「体の調子を整える」働きをする食べ物(野菜・果物・きのこなど)をたっぷりとりましょう。(特に、夏野菜)



の

飲み物は水かお茶で、こまめに水分補給をしましょう。できれば、牛乳も1日1本は飲むようにしましょう。



しょく

食事では好ききらいをせず、何でも食べましょう。栄養のバランスを考えた食事をよく噛んでおいしく食べるようにしましょう。



じ

食事は時間を決めて一日三食食べましょう。規則正しい食事の時間がよい生活リズムづくりに役立ちます。



学校給食の栄養

★ 小・中学生の一日の食事摂取基準に占める学校給食の摂取基準の割合

エネルギー	学校給食 33%	家庭 67%
たんぱく質	摂取エネルギー比 13~20%	
脂質	摂取エネルギー比 20~30%	
ナトリウム (食塩相当量)	33%未満	67%未満
カルシウム	50%	50%
マグネシウム	小学生 33% 中学生 40%	小学生 67% 中学生 60%
鉄	小学生 40% 中学生 33%	小学生 60% 中学生 67%
ビタミンA	40%	60%
ビタミンB ₁	40%	60%
ビタミンB ₂	40%	60%
ビタミンC	33%	67%
食物繊維	40%	60%
亜鉛	33%	67%

学校給食の摂取基準は、児童生徒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について、食生活等の実態調査結果も考慮して出されています。

左のグラフのとおり、学校給食は家庭で不足しがちな栄養素を補えるよう、一日の必要量の1/3以上が摂取基準になっており、中には半分のももあります。また、多様な食品を組み合わせ、児童生徒が各栄養素をバランスよく摂取しつつ、様々な食に触れることができるような献立になるよう意識して献立作成にあたるよう指導を受けています。多様な食品の考え方として、各食品群には、以下のような参考値が示されています。

【給食一食当たりの摂取量の目安】(g) ※児童生徒が苦手なものを中心に抜粋

	芋類	豆類	豆製品	緑黄色野菜	その他の野菜	きのこ類	藻類	肉類
小学校	30	5	16	23	70	4	2	15
中学校	35	6	18	35	82	4	4	19

一食でこれらの目安量を全て満たす献立は組みにくい中、できるだけ週内や月の平均として近づけるようにしています。嗜好を優先すると肉に偏りがちですが、たんぱく質や食物繊維をしっかり摂れてヘルシーな豆・豆製品は給食に欠かせない食材となっています。苦手とする子もいますが、食べやすく感じる味付けの献立に使うなど工夫しています。

年間給食回数は年間の食事回数のおよそ1/6~1/5にすぎません。学校給食を食べていても、家庭での食事内容の充実が児童生徒の心身の健全な発達につながることはいうまでもありません。学校給食がない夏休みや休日こそ大切です。『食べることは、生きること』、食を大切にしましょう。

レシピしょうかい (材料、分量を参考にご家庭でアレンジしてください)

～ ピリ辛フォー 4人分～

《材料》 ※ピリ辛で食欲がでます。

平ピーマン	50g
豚ひき肉	50g
おろしにんにく	小さじ1/2
A 濃口しょうゆ・豆板醤	少々
深ネギ	15g
ごま油	小さじ1/2
焼豚	50g
にんじん たまねぎ キャベツ	好きな材料を こまつな たけのこ きくらげ 好みに!
薄口しょうゆ	大さじ1.5
中華味	小さじ1/2
ねりごま	小さじ1.5

- ひき肉とAをごま油で炒め、湯を加え、かたい野菜やきのこを加える。煮えたら味付けする。
- 水戻しのピーマンと青菜を加え煮えたらできあがり。

～ 青のりいりこナッツ ～

《材料》 ※常備菜におすすめ!

田作り煮干し	100g
ごま油	大さじ1
細切りアーモンド	100g
八割ピーナツ	150g
B 三温糖	大さじ4
薄口しょうゆ	大さじ1強
みりん	大さじ2
青のり粉	適量

- フライパンで煮干しを乾煎り後、ごま油を加えて更に炒め、ナッツ類も加える。
- Bを加え炒め続けて水分をとばす。

二学期の給食について

9月1日から、早速給食が始まります。献立表がご家庭に届くのは9月1日ですが、8月の終わりには薩摩川内市のホームページに掲載予定ですのでご覧ください。

(携帯電話でも確認できます。)

アクセス方法

(LINE 薩摩川内市からでも HP に Go)
薩摩川内市ホームページ ⇒ メニュー
⇒ 子育て・教育 ⇒ 学校
⇒ 小・中学校 ⇒ 学校給食
⇒ 市内各給食センター

