

しょくいく 食育だより NO.1

東小学校



栄養教諭 山田
2020.3.25 作成

4月から、スクールランチの表示が新しくなります。

3月2日で給食が終わりましたが、給食がない日も、昼食をきちんと食べていますか？
ごはん・パンだけでなく、お魚・お肉などのおかずや、野菜を使った料理もしっかりとりたいですね。
とうとう9月から、新しい校舎、新しい給食室になります。中学生のお兄さん、お姉さんと同じ給食になります。それに向けて、スクールランチの表示を、4月からリニューアルします。

スクールランチの見方

日曜	献立名	使用食品名 (太字は食物アレルギーの対応予定食品)						エネルギー たんぱく質 食塩	家庭で とってほ しい食品	
		主に体を作るもとになる		主に体の調子を整えるもとになる		主にエネルギーのもとになる				その他
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
6年生給食開始										
8	パン・県産いちごジャム・牛乳		牛乳			パン・いちごジャム		671	豆類	
水	とりくんと春キャベツのシチュー	とりく	キャベツ・春キャベツ	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・キャベツ	こむぎこ・じゃがいも	こめあぶら・バター	26	きのこ	
	菜の花とごぼうのサラダ	まぐろみず		なのはな・にんじん	ごぼう	さとう	マヨネーズ・しろごま	2.7	果物	
9	ごはん・牛乳		牛乳			こめ		686	小魚	
木	あまだい天ぷら	あまだい				こむぎこ	こめあぶら	23.5	種実類	
	キャベツのこんぶ和え		しおこんぶ		キャベツ・きゅうり			2.5	果物	
	さつまい	とりく・とうふ・むぎみそ		にんじん・はなねぎ	だいこん	さつまいも				

行事食やその日の特記事項を、太字で示しています。

献立名を、主食、(牛乳)、主菜、副菜の順に示しています。その献立に使用している食品を、右側に示しています。

食物アレルギー対応食品を、太字にしています。

使用食品を、1群から6群までの順番で働き別に示しています。(中学1年家庭科で学びます)

中学年の栄養価を示しています。

6つの基礎食品群とその働き

1群	2群	3群	4群	5群	6群
<p>魚・肉・卵・豆・豆製品 (たんぱく質) 筋肉・血液・内臓・毛髪などのもとになり、エネルギー源にもなります。</p>	<p>牛乳・乳製品・小魚・海そう (カルシウム・鉄) カルシウムは歯や骨を作るもとになり、鉄は血液の重要な成分になります。</p>	<p>緑黄色野菜 (ビタミンA) 目の働きを助けたり、皮膚や粘膜を健康に保ったりします。</p>	<p>その他の野菜・果物 (ビタミンC) 傷の回復を早めたり、抵抗力を高めたりして病気になりにくい体にします。</p>	<p>米・パン・めん・いも・砂糖 (炭水化物) 炭水化物は、体内で分解されて、脳や体のエネルギー源になります。</p>	<p>油脂 (脂質) 少量でも効率のよいエネルギー源になり、体温を保つなどの働きもあります。</p>
おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	

作ってみよう！給食レシピ

菜の花とごぼうのサラダ

※4人分のレシピです。



【材料】

・ごぼう(千切り)	100g
・人参(千切り)	10g
・菜の花(2cm)	50g
・ツナ水煮缶	1缶
・白すりごま	小さじ1
・砂糖	小さじ1
・マヨネーズ	大さじ2
・濃口醤油	小さじ1/2

【作り方】

- ①ごぼう・人参・菜の花を、茹でて水で冷やして、しぼる。
- ②①とツナ水煮缶を、調味料で和え、白すりごまを混ぜ合わせる。

(1人あたり栄養量)

エネルギー	52kcal
たんぱく質	2.7g
塩分	0.5g