

給食日記



今年もあと一カ月、寒さも一段と増してきました。空気が乾燥し、かぜやインフルエンザなどにかかりやすい季節です。十分な睡眠と、栄養バランスのとれた食生活を心がけ、元気に寒い冬を乗り切りましょう。



給食試食会を開催しました

11月7日(水)に1年生の保護者の方を対象に給食試食会を開催しました。多くの保護者の方にご参加いただき、またPTAの役員の方々のご協力のもと、大盛況でした。本校の学校給食や食育の取り組みについてお話を聞いていただきました。また、試食前に、子どもたちの配膳準備や会食の様子をご参観いただきました。



保護者の方の感想 ~アンケートのご協力ありがとうございました~

- 一生懸命、手間暇かけて美味しい給食を作ってくださっていることが分かり、参加して良かったです。
- 普段なかなか見ることのできない給食の様子を見ることができ良かったです。給食とても美味しかったです。
- 給食の献立作りの大変さを改めて知ることができました。愛憎のつまった給食に感謝です。
- 大人には薄味でしたが、子どもにはちょうどいいと思いました。家でももう少し薄味にします。
- ごはんの量が思ったより多く、おなかいっぱいになりました。子どもが食べている味を体験できて良かったです。



※近年、家庭での米飯摂取量の低下、塩分過多が問題となっています。給食は、学校給食摂取基準(文部科学省策定)に準じて献立作成が行われています。中学年で一食当たり、米重量が70g、食塩相当量が2gと定められています。学校給食をご家庭の食事の参考にしていただければ幸いです。



おうちの方へ

試食会のアンケートでいただいたご質問にお答えします。

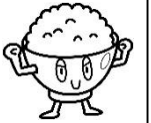
牛乳が毎日でるのは、なぜ？

牛乳には、成長期に重要な栄養素であるカルシウムがたくさん入っているからです。一食当たりのカルシウム摂取量は、中学年で350mgと定められています。牛乳200mlに含まれるカルシウムは、220mgと大変多く、他の食品により同量のカルシウムを毎日摂取することは非常に難しいのが現状です。また他の食品と比較して、牛乳に含まれるカルシウムは体内への吸収率が約50%ととても高いため、牛乳はカルシウムを効率よく手軽に摂取することのできる食品なのです。



白飯ではなく麦ご飯なのは、なぜ？

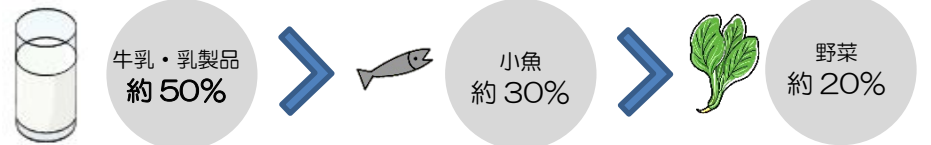
麦ご飯には、食物繊維がたくさん入っているからです。食物繊維とは、「人の消化酵素では消化されない食物中の成分」のことで、わたしたちが健康な生活を送るのに、欠かせない成分です。麦ご飯に使われているのは大麦で、精白米に比べて20倍の食物繊維を含んでいます。また、大麦は排便効果のある不溶性食物繊維と生活習慣病予防に効果のある水溶性食物繊維をバランスよく含んでいます。今、生活習慣病は、大人の問題ではなく、子どもたちもその予備軍になっていることが懸念されています。大麦とお米をいっしょに炊いた麦ご飯は、たくさんの食物繊維を簡単にとることのできます。食物繊維は、日本人が最も不足している栄養素です。子どものうちから、食物繊維を意識した食習慣を確立させるため、ぜひ、ご家庭でも取り入れてみてください。



カルシウムを多く含む食べ物

220mg (牛乳 200ml)	160mg (チーズ 1 切れ)	132mg (ししゃも 2 尾)	50mg (乾燥ひじき 煮物 1 食分 5g)	129mg (木綿豆腐 1/2 丁)
120mg (ヨーグルト 1 カップ)	52mg (しらす 10g)	45mg (納豆 1 パック)	110mg (小松菜のお浸し 小鉢 1 つ)	

体内へのカルシウム吸収率



3学期の給食は、9日(水)からです。冬休み中も不規則な生活にならないように、「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけ、毎日コップ1杯の牛乳を忘れずに飲みましょう。また外で元気にからだを動かし、かぜをひかないように過ごしましょう。

