



食育だより ~食べることは生きること~ No. 1

R6年4月 守口市立樟風中学校



ご入学、ご進級おめでとうございます。1年生も樟風中学校に入学して新しい一年が始まりました。樟風中学校、食育担当の西岡です。よろしくお願いします。今年度、守口市の中学校には2校、小学校には7校に栄養教諭がいます。食べることの大切さを知ることは自分の将来の健康につながります。食は生涯を通して必要なことですので、心と体の成長のためにも、食育を中学校でも進めていけたらと思っています。

中学校では、小学校の時のように全員が教室で食べる給食ではなく、申し込みした人がランチルームで食べる選択制の給食です。給食の申し込みはIDが登録されていればできます。(振込用紙で入金する必要があります)一日単位からでもできますので、ぜひ申し込みをして、一度食べてもらえたらと思います。ランチルームでは、申し込みをした1年生から3年生までの、全学年が集まって給食を食べています。給食でもお弁当でも、お昼ごはんは午後からの活力になりますので、しっかり食べて元気な一日を過ごして欲しいと思います。食育だよりで食の情報など毎月発信していきたいと思っていますので今年1年間よろしくお願いします。

学校給食の内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準」では1日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事では不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるよう基準値が決められています。

★児童または生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準 [「学校給食実施基準」(平成30年8月1日一部改正施行)より]

区分	基準値			
	児童(6歳~7歳)の場合	児童(8歳~9歳)の場合	児童(10歳~11歳)の場合	生徒(12歳~14歳)の場合
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未満 ← 2.5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 ← 2.5	3	3.5 ← 4	4.5 ← 4
ビタミンA(μgRAE)	160 ← 170	200	240	300
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	25 ← 20	30 ← 25	35 ← 30
食物繊維(g)	4以上	4.5 ← 5以上	5以上	7 ← 6.5以上

(注) 1 表に掲げるもののほか、次に掲げるものについても示した摂取について配慮すること。

亜鉛…児童(6歳~7歳)2mg、児童(8歳~9歳)2mg、児童(10歳~11歳)2mg、生徒(12歳~14歳)3mg

2 この摂取基準は、全国的な平均値を示したものであるから、適用に当たっては、個々の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に運用すること。

3 献立の作成に当たっては、多様な食品を適切に組み合わせるよう配慮すること。

※←の数値は2021年2月改正になった数値です。



作ってみよう! お弁当



お昼ごはんはお弁当の人が多と思います。自分で作れる時は自分で作ってみましょう。守口市の小学校を卒業する時に、お祝いとして栄養部会から配られたお弁当冊子「作ってみようおべんとう」もぜひ活用してみてくださいね。

バランスのよいお弁当を考えよう!

◎お弁当作りのポイント

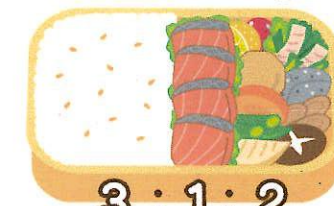
<p>自分に合ったサイズの弁当箱を選ぶ</p> <p>体重や身長、運動するかしらないかなどによって違いますが、自分が食べられる量を考えましょう。</p> <p>中学生の適量サイズ 600~1000ml</p>	<p>栄養バランスを考える</p> <p>好きなおかずばかりではなく、健康に良いかどうか考えましょう。</p>	<p>お弁当に合った料理を選ぶ</p> <p>時間がたっても食べられる</p> <p>しるが出ない</p> <p>形がずれにくい</p>
<p>ばい菌が入らないように清けつに調理する</p> <p>清けつな調理器具で、肉・魚・卵はしっかり加熱し、おにぎりはラップなどを使ってにぎります。</p>	<p>すき間がないように、ぴったりつめる</p> <p>料理をよく冷ましてから、動かないようにすき間なくつめましょう。</p>	<p>おいしそうに見えるようにつめる</p> <p>彩りを考えて、料理の高さもそろえ、おいしそうに見えることが大切です。</p>

◎バランスのよいお弁当ってなあに?

バランスのよいお弁当とは、栄養を考えて「主食」「主菜」「副菜」をつめたお弁当のことです。そして、ちょうど栄養バランスがよくなる量の目安として、料理の組み合わせを「主食3:主菜1:副菜2」の割合でつめると良いという食事法があります。

主食	主菜	副菜
3	1	2

どんな形の弁当箱でも、この割合で料理をつめます。



3:1:2
主食 主菜 副菜

※参考:「3・1・2弁当箱法」考案:足立己幸・針谷順子
©NPO 法人食生活学実践フォーラム



アレルギー情報について

「卵、乳、落花生、小麦、そば、えび、かに、大豆、くるみ」について表示します。食物アレルギーがある方は、十分にご確認のうえ予約をお願いします。給食で使用する食材は、教育委員会ホームページでご確認いただけます。

◆コロッケ

1日水



さげピラフ、牛乳、ポイルブロッコリー、ビーフソテー、えびとチンゲン菜の和え物、コンソメスープ

◆さわらの香味焼き

2日木



ごはん、牛乳、五目煮、きゅうりの即席漬け、すまし汁

マークシート で給食を申し込む場合は4月15日(月)までに学校に提出してください。

予約システム (パソコン、スマートフォン、携帯電話)での申し込みは、喫食日の3日前(土日祝を除く)の午前10時までです。



予約システム QRコード

(スマートフォン用)



◆ポークチャップ

7日火



ロールパン、牛乳、フライドポテト、いか入りドレッシング和え、コンソメスープ

◆照焼きハンバーグ

8日水



ごはん、牛乳、えび入りマカロニソテー、かぼちゃのサラダ・マヨネーズ小袋、コンソメスープ

◆豚肉と野菜のみそ炒め

9日木



ごはん、牛乳、さつま芋のレモン煮、白菜とひじきのサラダ、中華スープ

◆ポトフ

10日金



ごはん、牛乳、ちくわの磯辺揚げ、きゅうりとコーンの甘酢和え、ミネストローネ

◆鶏肉のみそ焼き

13日月



ごはん、牛乳、和風スパゲティ、キャベツの甘酢和え、すまし汁

◆ピリ辛肉じゃが

14日火



ごはん、牛乳、揚げきんぴら、小松菜のおひたし、みそ汁

◆マーボー豆腐

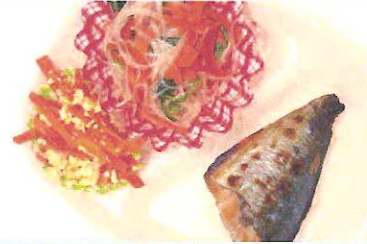
15日水



ごはん、牛乳、春巻、もやしの和え物、パイン缶

◆あじのみりん焼き

16日木



たきこみごはん、牛乳、春雨チャプチェ、にんじんシリシリ、すまし汁

◆中華丼

17日金



ごはん、牛乳、焼きぎょうざ、チンゲン菜の中華和え、大学芋

◆ヤンニョムチキン

20日月



ごはん、牛乳、厚揚げの炒め煮、パンサンスー、わかめスープ

◆さげの塩焼き

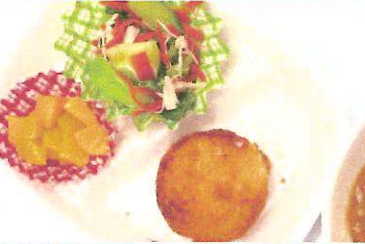
21日火



ごはん、牛乳、筑前煮、キャベツの即席漬け、みそ汁

◆カレーライス

22日水



ごはん、牛乳、カマンベールチーズコロッケ、チンゲン菜のおひたし、黄桃缶

◆鶏肉の天ぷら

23日木



ごはん、牛乳、ピリ辛こんにゃく、切干大根のサラダ、すまし汁

◆ポークビーンズ

24日金



コーンピラフ、牛乳、バジルチキン、フレンチサラダ、コンソメスープ

◆豚肉の香味ダレ

27日月



ごはん、牛乳、青のりポテト、チンゲン菜のおかか和え、かきたま汁

◆さばのソース煮

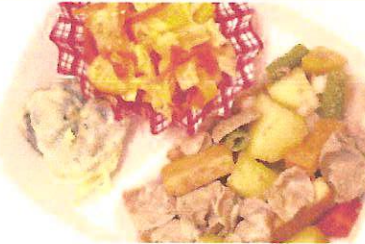
28日火



ごはん、牛乳、切干大根の煮物、白菜のおひたし、すまし汁

◆関東煮

29日水



ごはん、牛乳、しいたけの天ぷら、キャベツのごま和え、みそ汁

◆タンドリーチキン

30日木



ごはん、牛乳、きのこ入りスパゲティ、ブロッコリーサラダ、コンソメスープ

◆ジャージャー豆腐

31日金



しらす入りひじきごはん、牛乳、かきあげ、小松菜の和え物、みそ汁