

～きゅうしょくだより～

パンのみみ

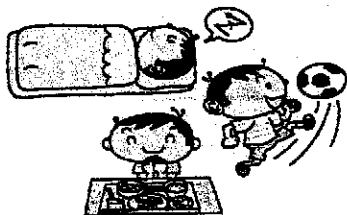
2021年7月号

保護者のみなさまへ

御所見小学校 給食室



いよいよ夏本番です。急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないために熱中症になりやすく、注意が必要です。熱中症予防のためにも、十分な睡眠をとること、朝ごはんをしっかり食べることは大切です。夏が旬の野菜やくだものたちは、食事からとる水分補給につながり、暑さ対策の体づくりの面で役立ちます。給食のない夏休みは特に、体の抵抗力を高めるビタミンAと、暑さのストレスに体が負けないようにするためのビタミンCをしっかりとりましょう。夏野菜では、ピーマンやトマトなどの色の濃い野菜ほどビタミンが豊富です。また、オクラやモロヘイヤなど、加熱するとぬめりのある野菜には、胃腸のはたらきを整えたり、胃の粘膜を保護するはたらきがあります。



7月の世界の料理 (オリンピック・パラリンピック記念献立から)

6月から、オリンピック・パラリンピック開催にちなんだ「世界の料理」が登場しました。はじめて出会う料理が続き、ドキドキ&わくわく(?)の給食時間になっていたでしょうか。今月は、藤沢市で事前キャンプを行う予定となっている「エルサルバドル」と「ポルトガル」の料理について紹介します。ぜひ、お子さんと世界地図を見ながら、感想を聞いてみてください。

7月12日(月)エルサルバドル

【ポジョフリート(肉料理)】【フリホーレス(豆料理)】



中南米の国の中では面積が最も小さく、日本の四国ほどの大きさのエルサルバドル。トルティーヤ(別名:タコス)と、それを使ったプブサスという料理が有名です。「ポジョフリート」はスパイスのきいたフライドチキンです。「フリホーレス」は、いんげん豆をんにくとクミンで煮込んだ塩味の煮豆です。日本の「あんこ」と見た目は似ていますが、味は異文化かつ大人の味でした。サンドパンに肉料理のポジョフリートと、いっしょにはさんで食べてねとアナウンスしましたが、なんと！1年生がいちばんよく食べていました。低学年ほど新しい味への柔軟性が高いのでしょうか。ポジョフリートは全学年ほぼ完食でした。

地域の野菜農家さんと交流しました！



7/1(木)

井出農園の さんのとうもろこしを2年生が皮むき体験しました。雨の朝、井出さんが収穫して届けていただきました

7/7(水)

野菜のあきばの さんのえだまめを1年生がさやとりをしました。 さんも雨の中、とれたてを届けいただきました。茶豆系の品種「神風香」は風味豊かでおいしかったです！



7月15日(木)ポルトガル

豚肉とあさりのアレンテージョ



南ヨーロッパ・イベリア半島に南西部にある共和国:ポルトガル南部地方を代表する郷土料理です。ポルトガルは海産物が有名ですが、アレンテージョ地方は豚肉も有名です。本場では殻付きあさりを使い、じゃがいもを揚げます。この料理は、地中海料理の味付けでしたが、日本は、昔からポルトガル料理の影響を強く受けていて、南蛮漬け、天ぷら、カステラ、金平糖など、ポルトガルから伝えられた料理がたくさんあります。

パンのみみ

十ぶらす

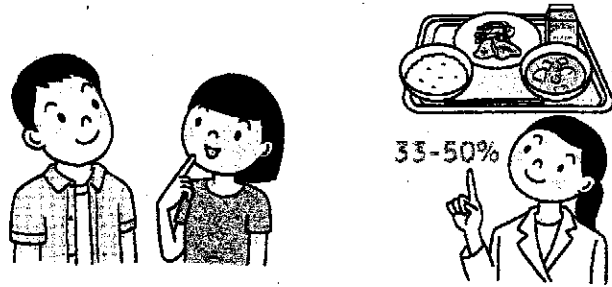
給食のない日に不足しがちな栄養素

学校給食がない日の栄養のととり方

みなさんが普段食べている学校給食は、小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。

では、学校給食がある日はいいとして、休日や夏休みなど学校給食がない日の食生活はどのようになっているのでしょうか。

今月は「学校給食がない日」の栄養のととり方について考えてみたいと思います。

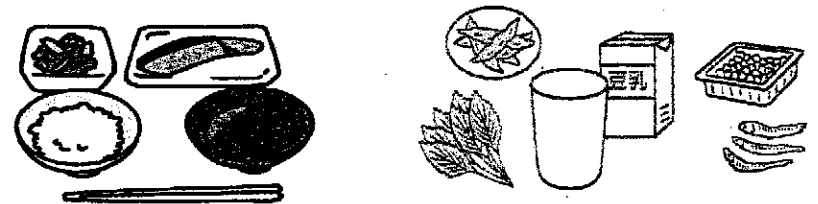
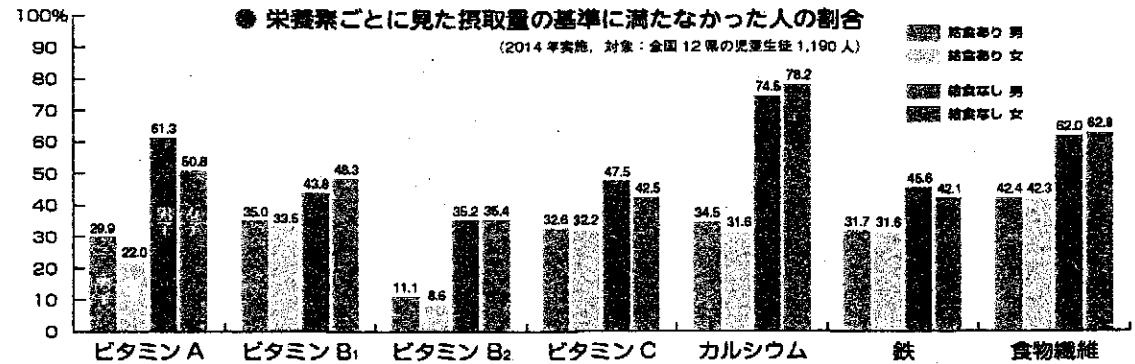


給食のない日に意識してとりたい食品

では、学校給食のない日はどのような食品を食べればいいのでしょうか。給食のない日の昼食では牛乳、豆・豆製品類、種実類、野菜が不足しているという結果もあります¹⁾。普段の給食で毎回ついてくる牛乳は、カルシウムの供給源です。ですので、牛乳を1日1杯、目安に飲みましょう（乳アレルギーのある人は、豆腐など大豆製品や小魚などがよいでしょう）。次に鉄です。鉄は血液中の赤血球の色素でもあり、体の組織を作ります。おうちの人に鶏や豚肉のレバーなどのメニューを工夫してもらいましょう。ビタミン B₁ は、活動するときにエネルギーが効率よく代謝されるように助ける役割を果たします。豚肉やうなぎ、豆腐、スイートコーン、玄米にも多く含まれています。どれも主食・主菜・副菜のそろった食事にしていけばとりやすい栄養素です。どのような栄養素が不足しやすいのかをおうちの人にもお話しして、学校給食がない日でも栄養が不足することのないように気をつけましょう。

2014（平成26）年に、全国12県の児童生徒1,190人に行った食事調査では、男女ともに食塩、脂質、食物繊維について不適合率（基準に満たなかった人の割合）が高かったそうです。中学生男子は、ビタミン・無機質（ミネラル）の不適合率が小学生男子よりも全般的に高く、中でもカルシウムでは50%を超えていました。中学生女子も同じ傾向で、女子はカルシウムと鉄について、不適合率が50%を超えていました。このことも踏まえ、次に学校給食のある日とない日の栄養素摂取量の調査結果を見てみましょう。

下のグラフは、今年3月に文部科学省から新しい『学校給食摂取基準』が出たときの報告書にあったものです。こちらは小中学生を一緒にした結果ですが、やはりビタミンや無機質（ミネラル）、食物繊維は、給食がある日も足りていない人が多く、かつ給食がない日との差も大きいものが多い栄養素といえるでしょう。



1)：(独)日本スポーツ振興センター「平成22年度 児童生徒の食事状況等調査報告書」p.17