

給食だより



大庭小学校 2024.11

日が暮れるのが一段と早くなり、朝晩の冷え込みに晩秋の訪れを感じます。季節の変わり目は特に体調を崩しやすい時期でもあります。よく食べ、よく遊んで、よく眠って、冬に備えて丈夫なからだをつくりましょう！

11月8日は
いい歯の日

強い歯をつくる たべもの

強い歯をつくるためには、たんぱく質・カルシウム・ビタミンA・C・Dなどをとることが大切です。たんぱく質は歯の土台をつくり、カルシウムは歯のおもな構成成分です。ビタミンAやCは歯をつくったり、強くしたりするために必要な成分です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

このように、強い歯をつくる栄養素がとれる食べものをふだんの食事に取り入れましょう。

「いい歯の日」にちなんで給食では、「よく噛むメニュー」雑穀ご飯 と ししゃもの干物を提供しました！



| | |
|--|---|
| たんぱく質 魚、肉、卵、大豆、大豆製品など かつお 卵 納豆 とり肉(ささみ) 大豆 | カルシウム 牛乳、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜など 牛乳 しらす干し 豆腐 こまつな |
| ビタミンA レバー、緑黄色野菜など 豚レバー ほうれんそう にんじん ぎんだら かぼちゃ | ビタミンC 野菜、いも、果物など ブロッコリー パプリカ じゃがいも キウイフルーツ |
| ビタミンD 魚介類、きのこなど いわし さけ 干しいたけ | いろいろなるものを 食べようね！ きゅーたん |

こども食育だより

しょくじのあいさつは

「ありがとう」のきもちを あらわす、たいせつな ことばです

「いただきます」とは？

食事ができることへの感謝の気持ちが、こめられています。

私たちが生きていけるのは、食べ物として たくさんの動物や植物の大切な命をいただいているおかげです。命をいただくこと、食事ができることに「ありがとう」の感謝の気持ちをこめて「いただきます」のあいさつをしましょう。食べものの命をむだにしないためにも、ひと口ひと口よく味わい、さいごのひと口まで 大切にいただきましょうね。



「ごちそうさま」とは？

食事に関わったひとびとへの感謝の気持ちが、込められています。

私たちが食べる食事は、食材を育てる人、それを運ぶ人、売る人、料理をする人など、多くの人が関わっています。その人たちがいるおかげで、食事をする事ができているのです。食事に関わったすべての人たちに、ありがとうの感謝の気持ちをこめて、「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。食事に関わった多くの人たちの大変さや思いを理解し、食べものを粗末にしないよう、大切にいただきましょうね。



残食調査(11/12~15、11/21)の結果

2学期の残食調査を行いました。5日間の残食の割合を料理ごとに集計し、グラフにまとめています。残食調査の期間は、子どもたちにも「たべのこししらべ」として伝えていたので、いつも以上に一生懸命食べてくれている様子が見られました！

普段残してしまう子どもたちにも「完食する嬉しさ」を少しでも感じてもらえたのではないかと思います。

成長期である子どもたちにとって、毎日のご飯は 欠かせない大切な栄養源です。お家でも学校でも、しっかり食べて 元気な体をつくりましょう！

普段から豆類は苦手な子どもも多く、残食が多く見られます。

〈全校〉 豆のポターージュなど形が残っていないものや、ぶどう豆など

甘い味つけの日はよく食べてくれます！同じ豆でも、

味つけや調理方法を

残食率 (%)

工夫することで、残食の減りにもつながります！



揚げ餃子は、各クラスでおかわりじゃんけんが盛り上がっていました！

牛乳は日によって残食量にばらつきが見られますが、

やはり高学年になるにつれ、飲み残しが少ない印象です！

低学年の内から牛乳に対する苦手意識がなくなるよう、

少量からでもチャレンジしていくことが大切です。

今月人気のメニューをご紹介します♪

ウィンナー入りおでん(4人分)

〈材料〉

| | | | |
|-------|--------|-------|-------|
| きび砂糖 | 小さじ1 | ちくわ | 2/3本 |
| 塩 | ひとつまみ | さつまあげ | 1枚 |
| しょうゆ | 大さじ1/2 | 生揚げ | 1枚 |
| にんじん | 中1/3 | ウィンナー | 4本 |
| だいこん | 140g | じゃがいも | 小1個 |
| 昆布 | 15枚 | うずらの卵 | 6個 |
| こんにゃく | 1/3枚 | だし汁 | 350cc |

〈作り方〉

① 食材を切る。

にんじん…いちよう切り

だいこん…いちよう切り

昆布…角切り

こんにゃく…一口大(下ゆで)

ちくわ…斜め切り

さつまあげ…角切り

なまあげ…角切り

じゃがいも…一口大

② だし汁に調味料を入れる。

③ にんじん・だいこんなど固い野菜から入れて煮ていく。

〈栄養量〉

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 172kcal |
| たんぱく質 | 10g |
| 脂肪 | 10.6g |
| 塩分 | 1.4g |

※だし汁は、学校給食では さばの削り節でとっています。