



# 食育だより

試食会号

令和4年6月21日

千田小学校



学校給食は、日々成長する子どもたちの大切な1食です。栄養面や衛生面だけでなく、食指導や体験活動など、様々なことを考えながら作っています。そんな千田小の学校給食を紹介します。

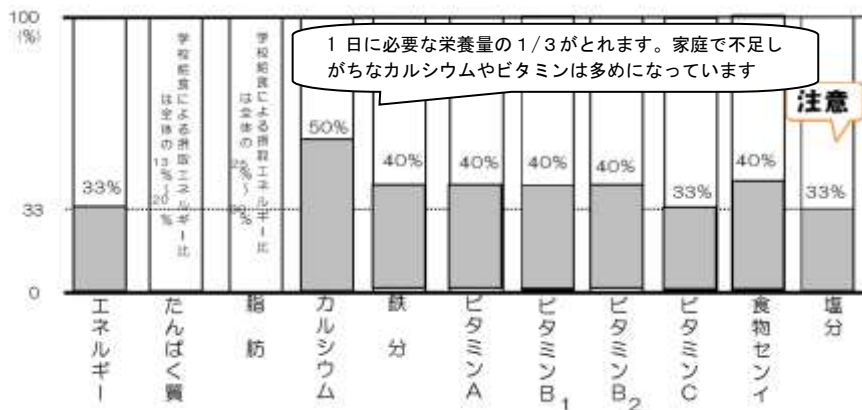
## 学校給食入門



学校給食では、文部科学省で定められた摂取基準をもとに、子どもたちの身体状況に配慮した栄養量で献立が立てられています。

### ◇給食ではどれくらいの栄養量がとれるの？

1日に必要な栄養量を100とした場合の学校給食の割合



### 給食の栄養量って

#### どうやって決めているの？

4月と9月に実施する身体測定の結果から1日に必要な栄養量を算出します。学年や生まれた月、身長によってそれぞれ食べる量が違います。



### ◇千田小の給食の実際

◆給食形態 週5回の完全給食

#### 主食

ごはん(週4回)

小千谷産の特別栽培米コシヒカリを学校で炊いています。

めん(2週1回)

ソフト麺、中華麺等(越後製菓より)

パン(2週1回)

食パン、米粉パン等(旭食品より)



**牛乳** 子どものころからしっかりと骨づくりをするために、ほとんど毎日牛乳が出ます。

#### おかず

主菜+副菜+汁物を基本として出しています。使用食材は品質が良く、安全性の高いものを選択して購入しています。

#### 小千谷産野菜もいっぱい

千田小の給食で使用する野菜の地場産使用率は約50%。県の平均よりも高い使用率です。



◆給食費 月額5,900円 1食単価 290円

◆調理方法 単独調理方式 調理員3人、栄養教諭1人(兼務)で可能な限り手作りを心掛けています。

### ◇学校給食を通して身につける食習慣

子どもたちへの食育は、生涯にわたって健やかに生きるための基礎を培うことを目的としています。食育の中心は家庭ですが、学校全体でも積極的に取り組んでいます。

#### みんなで協力

決められた時間内に配膳し片づけまですます。



#### 手洗い

清潔な環境を整えます。



#### 食事のあいさつ

「いただきます」「ごちそうさま」感謝の気持ちを大切に。



#### 好き嫌い

苦手なものでも一口はチャレンジ。6年間を通して食べられる食品を増やします。



#### 食事のマナー

食べ方やはしの持ち方など基本的な食事のマナーを身につけます。



## ◇今日のメニュー



**エネルギー:598kcal 塩分:2.2g**  
**たんぱく質:22.6g カルシウム:327mg**

※裏面にレシピがあります。

### ビビンバ

学校給食では、昭和60年頃から登場し始めたといわれるビビンバ。今でも子どもたちの人気メニューです。野菜をたっぷり使ったヘルシーな一品です。

ごはんは、麦を混ぜて炊いた麦ごはんです。食物繊維を多く摂ることができるので、給食にはよく麦ごはんが登場します。

### 豆腐と水菜のスープ

学校の体育館の向かいにある「和田ハウス」さんで育てられた、とれたての水菜が入ったスープです。豆腐も小千谷産です。

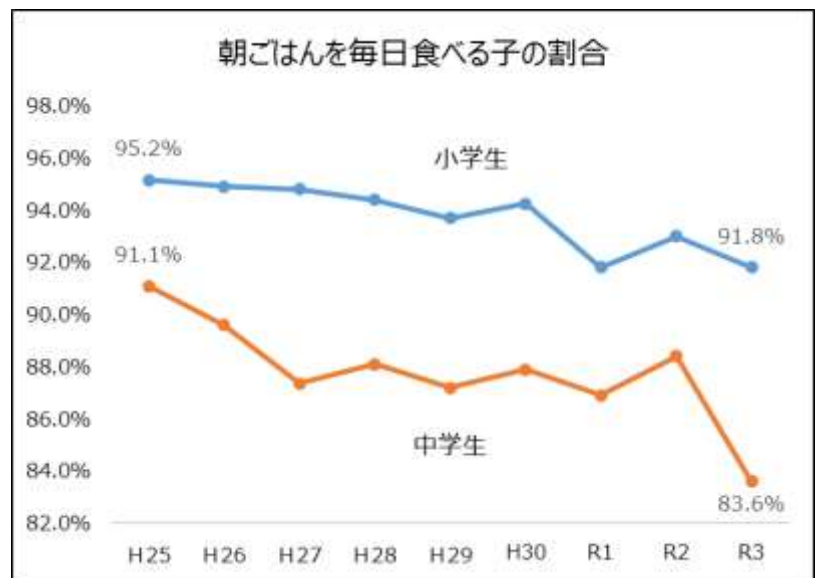
### アップルシャーベット

子どもたちが大好きなデザートです。溶けないうちにおいしくいただきます。

## 子どもたちの朝食摂取率が低下しています！

「朝ごはんを毎日食べる子」の割合は、小学生 91.8%、中学生 83.6%でした。特に、中学生女子で大きく減少しています。

「毎日家族で食事をしている子」の割合は小学生 95.4%、中学生 86.5%。家族で食卓を囲むことでコミュニケーションの機会、食事の大切さやマナーを学ぶ機会になります。



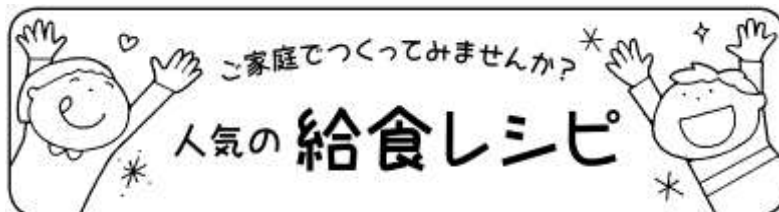
「令和3年度小千谷市生活習慣アンケート」結果より

## 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝ごはんにも  
おススメ



分量は4人分です

☆ビビンバ☆ 本日のメニューー

材料	分量	作り方
(肉みそ)		(肉みそ)
にんじん	50g	①にんじんは千切り、ぜんまいはよく洗って5センチに切る。
ぜんまい水煮	100g	②フライパンにサラダ油、おろしにんにくを入れて火をつけ、豚ひき肉、にんじん、ぜんまいを入れて炒める。
豚ひき肉	150g	③肉の色が変わってきたら、★の調味料を加えて、よく炒めたらできあがり。
サラダ油	小さじ1	
おろしにんにく	小さじ1/5	
★砂糖	小さじ2	
★酒	小さじ1	(ナムル)
★みりん	小さじ2	①もやしは水からゆでて冷ます。小松菜はゆでて水冷し、3センチに切る。
★みそ	大さじ1	②錦糸卵を作る。
★しょうゆ	小さじ2	○の材料をよく混ぜ合わせ、サラダ油をひいたフライパンに薄く流し、全体に火が通ったら裏返す。(それを繰り返す)焼きあがって冷めたら千切りにする。
★豆板醤	少々	③ボウルに、よく水気を絞った野菜、☆の調味料を加えて混ぜる。
(ナムル)		最後に錦糸卵を加えてさっと混ぜたらできあがり。
もやし	100g	
小松菜	70g	
錦糸卵		
○卵	1個	
○砂糖	小さじ1	
○酒	小さじ2/3	
○塩	少々	
サラダ油	小さじ1/2	
☆砂糖	小さじ1	
☆ごま油	小さじ1/2	
☆しょうゆ	小さじ1・1/2	
☆豆板醤	少々	
☆白いりごま	小さじ1	
麦ごはん	4人分	

ごはんのにせていただきます！  
給食では、ぜんまいの代わりにたけのこの水煮を入れることもあります。



## ☆豆腐と水菜のスープ☆ 本日のメニュー

材 料	分 量	作 り 方
木綿豆腐	150g	①豆腐はさいのめ切り、水菜は3センチに切る。 えのきたけは1/2、なるとは半分に切って斜め薄切りにする。 ②なべに水を入れ、えのきたけ、なるとを加え煮る。 ③豆腐、わかめを加えてさらに煮る。 ④★の調味料で味を整え、最後に水菜を加えてできあがり。
水菜	40g	
えのきたけ	1/3株	
なると	30g	
乾燥わかめ	小さじ1くらい	
★鶏がらだし(顆粒)	小さじ1	
★コンソメ	小さじ1	
★しょうゆ	小さじ2	
★塩	小さじ1/4	
★こしょう	少々	
水	カップ3	

2種類のだしを使うことで旨味が増します。  
これに卵を溶いて入れた卵スープもおいしいですよ。



## ☆鮭のみそマヨ焼き☆

魚が苦手な子にも食べやすい人気メニューです。  
マヨネーズの油とみそのうま味がポイントです。

材 料	分 量	作 り 方
鮭(40g)	4切	①★の材料をよく混ぜ合わせる。 ②魚焼き機で鮭を両面焼いたら、①のソースをかけ、少し焦げ目がつくまで焼いたらできあがり。 ※フライパンやトースターで焼く場合は、ホイル焼きにしてください。
★マヨネーズ	★大さじ4	
★みそ・★みりん	★小さじ1・★小さじ1	
★粉チーズ	小さじ1	



## ☆のり酢あえ☆

給食の和え物の中で不動の人気ナンバーワンメニューです。  
野菜は季節によって、キャベツやにんじん、冬菜などに変えています。

材 料	分 量	作 り 方
小松菜(又はほうれん草)	1袋	①小松菜はゆでて冷やし、3センチに切る。 もやしは水からゆでて冷やしておく。 ②ボウルによく水気をしぼった①と、すべての材料を入れて和えたらできあがり。
もやし	1袋	
ツナ缶	1缶	
きざみのり	8g	
★しょうゆ・★酢	★大さじ1・★大さじ1	



## ☆はちみつレモントースト☆

これが出るのを楽しみにしていたという  
子ども多い人気のメニューです。

材 料	分 量	作 り 方
食パン	4切	①★の材料をよく混ぜ合わせる。 ②パンに塗ってトースターで薄く色がつくくらい焼いたらできあがり。(グラニュー糖がない場合普通の砂糖でもOk) ※この料理は焼き過ぎないことがポイントです。
★マーガリン	★大さじ2	
★はちみつ	★大さじ2	
★レモン汁	★小さじ2	
★グラニュー糖	★小さじ2	

