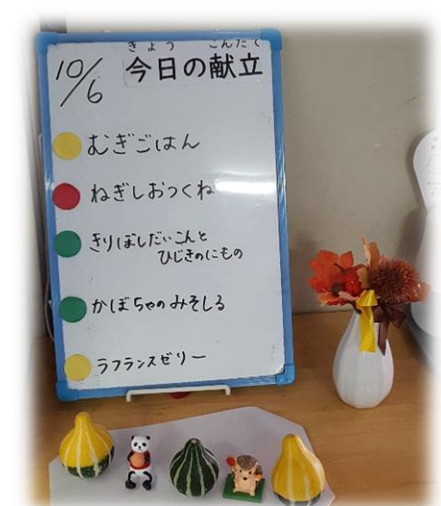


食育だより えがおのじかん

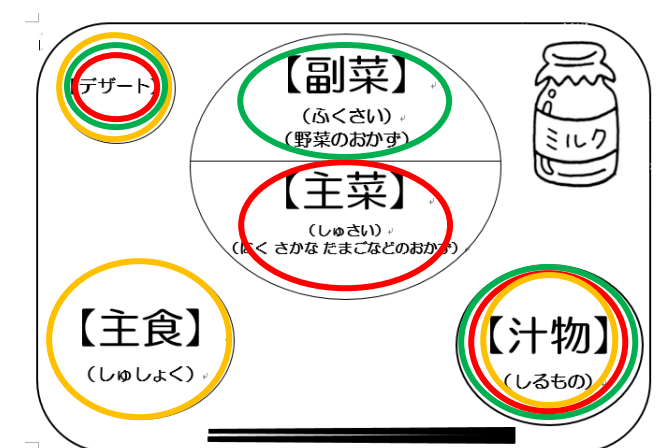
令和3年度 10月号②
 丹波山村学校給食センター
 栄養教諭 奥秋 日香里

給食で見る <赤・緑・黄色>

給食の時間は、楽しい時間でもあり学びの時間でもあります。給食は「生きた教材」といわれ、栄養バランスや色合い、季節の食材など様々な面からのお手本になるように考えています。小中学生が大人になったときにも、『栄養バランスのよい食事 = 給食』と思い起こせるような食事になればと思っています。



小学校の食堂の入り口には、その日の献立名が書いてあります。料理と栄養バランスがひと目でわかりやすいよう、赤・緑・黄色のマグネットをつけています。



今年から小中全学年で行っている希望献立。献立を考える際には、このシートを提示しています。主食、主菜、副菜、汁物、デザートと揃えると、自然と赤・緑・黄色の食べ物が入り、栄養バランスがよくなることを学習しています。



行楽シーズン！ お弁当でも<赤・緑・黄色>



毎日給食のような食事を作るのは大変！そこで「お弁当箱」を使うのもひとつの方法です。1食の食事では何をどれだけ食べるのかを考えやすくなり、食べすぎを防いだり、栄養バランスが整えられたりします。また幼児や低学年の子どもでは、食事の時間を意識して守らせることにもつながります。

① 自分に合ったサイズのお弁当箱選び



～小学生～

年齢	お弁当のサイズ	一食に必要なエネルギー
7歳～8歳 (小学校低学年)	400ml～500ml	450kcal～500kcal
9歳～10歳 (小学校中学年)	500ml～600ml	500kcal～600kcal
11～12歳 (小学校高学年)	600ml～700ml	600kcal～650kcal

ちゅうがくせい以上

～中学生以上～

性別	身長 目安 (cm)	1日に必要な エネルギー量 (kcal)	1食に必要な エネルギー量 (kcal)	弁当箱の サイズ (ml)	
男性	12～14歳	161	2,600	870	850～900
15～17歳	170	2,850	950	950	
18～29歳	170	2,650	885	850～900	
30～49歳	171	2,650	885		
50～69歳	167	2,450	820	800～850	
70歳以上	161	2,000	670	650～700	
女性	12～14歳	155	2,400	800	800
15～17歳	158	2,300	770	750～800	
18～29歳	158	1,950	650	650	
30～49歳	158	2,000	670	650～700	
50～69歳	154	1,900	630	600～650	
70歳以上	148	1,750	580	550～600	

「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より

※「1日に必要なエネルギー量」は身体活動レベルⅡ(ふつう)を採用。

② 主食：主菜：副菜 = 3：1：2
 (ご飯・パンなど：肉・魚・卵などのおかず：野菜のおかず・くだもの)



～もみじ給食を行いました～

みんなのすきな給食 ☆これが私のナンバー1

今年度小学校に掲示している取り組みです。毎月末に、その月の給食で一番気に入った給食を紙に書いています。今年度も半分が過ぎ、「ナンバー1ストック」が貯まってきたことで、皆さんの好みが少しずつわかってきたような気がします。

また、ただ「好き！」というだけでなく、「いつもは苦手な魚だけどおいしかった！」「きのこはあまり好きじゃないけどうまかった！」など、おいしく食べられた喜びから印象に残った料理を書いてくれる人もでてきました。給食をきっかけに苦手な食べ物に挑戦し、さらにそれが好きにつながってくれたらこれ以上なく嬉しいです。

週に1回行く中学校でも、自分たちの好きな給食をアピールしてくれる中学生♪小学生も中学生も、希望献立以外にもおいしかった給食をどんどん教えてくださいね！



みんな大好きハヤシライス。9月はきのこのハヤシライスでした♪



おひさまパンは、おはなし給食のメニュー。大きなパンにビックリ！



丹波で育てたフレッシュバジルを使ったガパオライスも大人気！



～希望献立プレイバック 小2・中1・小5～

小2希望献立

初のパック牛乳用ミルメーク！



ポークステーキは、給食センターオリジナルのタレに漬け込んで焼きました♪



麺料理は小中学生ともに人気のメニュー！りんごと焼き芋で秋らしい献立になりました。

皆さんは「口中調味」という言葉を知っていますか？

口中調味とは字の通り、【口の中で味つけをすること】

を意味し、2品以上の料理を口の中に入れ、噛むことで生まれる味の変化を楽しむことを指しています。

簡単に言うと、おかずとご飯を口の中に順番

に入れ、口の中で混ぜる食べ方です。大人になると当たり

り前のようにできるこの食べ方ですが、子どもたち

(特に小学生以下)には難しい食べ方とされています。

給食の時間に子どもたちの様子を見ると、一品ずつ食べ切っていく食べ方で白いご飯を一杯分ひたすら食べ続けていたり、反対におかずをなんでもご飯に乗せて一緒にかき込んだりする姿があります。

またこの食べ方は、昔からよく聞く「三角食べ※」とほぼ同じ意味で、日本の食文化特有の食べ方とされています。給食でも口中調味ができるように、味つけの組み合わせやバランスを考えています。口中調味のよい所を知って、少しずつ実践

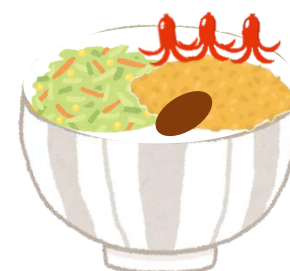
できるようになるといいなあと思います。※「赤・緑・黄色」の栄養バランスの話と混同されがちですが、本来は、ご飯・汁物・おかずを三角に行き来する食べ方を指す言葉です。

「口中調味」のよいところ

- ① **味覚の発達** 単品では味わえない味の深みや幅を学び、味覚を養う
- ② **栄養バランスがよくなる** 順番にまんべんなく食べていくことができるため
- ③ **噛む回数が増える** → 消化吸収によい、食べすぎ防止、脳の活性化 等

がんばれ！中学生 新人戦応援献立

10/8(金)。新人戦を翌日に控え、給食も応援献立に！かつおフライ、たこさんウィンナー、卓球をイメージした白玉を入れたデザートは、スマッシュとスカッシュを掛けたサイダー入りに。勝利への願掛けを散りばめました。



ソースかつお丼
たこ win ナー
スマッシュポンチ

