

しょくいく
食育だより

えがおのじかん



令和4年度 10月号
丹波山村学校給食センター
栄養教諭 奥秋 日香里

「バランスのよい食事を知ろう」～食べ物の栄養とはたらき～

朝晩はだいぶ涼しくなり、少しずつ秋も深まってきました。季節の変わり目は体調を崩しがちです。好き嫌いせず何でも食べることで体を元気にすることができます。食べ物の栄養とはたらきを知ると、食べることがもっと楽しくなりますよ。

食べ物は、体の中でのはたらきによって、赤・緑・黄色の3つの仲間に分けることができます！

(5年生の家庭科では、さらに細かく6群の分け方を勉強します。)



赤のなかま

血や肉・骨になる食べ物



- 1群【たんぱく質】
- 2群【無機質(ミネラル)】

緑のなかま

体の調子をととのえる食べ物



- 3群【ビタミンA】
- 4群【ビタミンC】

黄色のなかま

熱や力になる食べ物



- 5群【炭水化物】
- 6群【脂質】

車の役割に例えると...

赤：車体



足りないと...

タイヤがパンク、車体に傷が！身長や体重の発育に影響します。

みどり：整備士



整備不良！栄養が体の中で上手く働かず、疲れやすく、風邪を引きやすくなります。

黄色：ガソリン



エンストで走れない！脳や筋肉が動かず、ボーッとしたりだるくなったりします。

献立表をよ～く見てみよう！ ～給食は生きた教材～



献立表が配られても、献立名しか見ない人はいませんか？献立表には、実は色々なことが書いてあります。その日の給食に使われている食べ物の、赤・緑・黄色の仲間分けも載っています。教室や家にある献立表をもう一度よく見てみましょう！



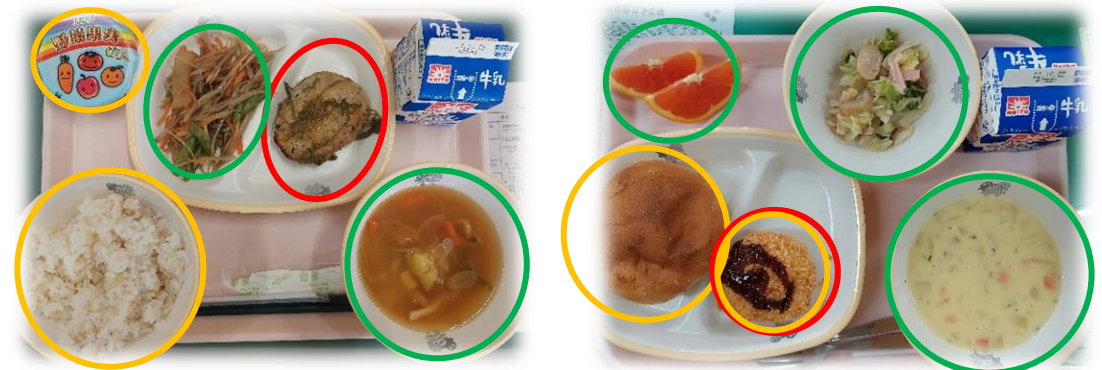
赤のなかま

緑のなかま

黄色のなかま

日(曜日)	牛乳	こんだて名		赤のなかま		みどりのなかま		黄色のなかま		エネルギー (kcal)	カルシウム (Ca)
		しゅしょく	おかず	たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群		
3(月)	むぎごはん	てづくりメンチカツ① シーフードサラダ② やさしいスープ③ なし④	チーズ	① なたねごま油 ② なたねごま油 ③ なたねごま油 ④ なたねごま油	① なたねごま油 ② なたねごま油 ③ なたねごま油 ④ なたねごま油	① なたねごま油 ② なたねごま油 ③ なたねごま油 ④ なたねごま油	① なたねごま油 ② なたねごま油 ③ なたねごま油 ④ なたねごま油	① なたねごま油 ② なたねごま油 ③ なたねごま油 ④ なたねごま油	685	344	
4(火)	ぶどうパン	パサリチキン① いかとうすらのトマト② キャベツのたまごスープ③ ごまなしフィッシュ④		① なたねごま油 ② なたねごま油 ③ なたねごま油 ④ なたねごま油	① なたねごま油 ② なたねごま油 ③ なたねごま油 ④ なたねごま油	① なたねごま油 ② なたねごま油 ③ なたねごま油 ④ なたねごま油	① なたねごま油 ② なたねごま油 ③ なたねごま油 ④ なたねごま油	① なたねごま油 ② なたねごま油 ③ なたねごま油 ④ なたねごま油	649	339	
5(水)	さといもごはん①	あつあつのおかかあえ② たいようのめくみじろ③ ずももゼリー④		① なたねごま油 ② なたねごま油 ③ なたねごま油 ④ なたねごま油	① なたねごま油 ② なたねごま油 ③ なたねごま油 ④ なたねごま油	① なたねごま油 ② なたねごま油 ③ なたねごま油 ④ なたねごま油	① なたねごま油 ② なたねごま油 ③ なたねごま油 ④ なたねごま油	① なたねごま油 ② なたねごま油 ③ なたねごま油 ④ なたねごま油	638	330	

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と考えています。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。



こうらく 行楽シーズン！ お弁当でも < 赤・緑・黄色 >



まいにちきゅうしょく 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、栄養バランスを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

trend-town.info

～中学生以上～

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

【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)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)



主食：秋の吹き寄せごはん
主菜：いが栗揚げ
副菜：のり塩ポテト
ツナ昆布和え
(牛乳・豆乳プリンタルト)

のし紙の裏には、秋に関する4種類のクイズが！！高学年や中学生でも迷う選択肢も。

～もみじ給食を行いました～

はっきりとしないお天気で、小中ともに室内で食べましたが、秋らしいさっぱりのお弁当給食を楽しみました。

10/10 目の愛護デー

10月の献立表からも見つけてみてね

「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物

ビタミンA
目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こしやすくなってしまいます。

多く含む食品
ウナギ、ギンダラ、レバー、かぼちゃ、モロヘイヤ、にんじん、ほうれん草など

アントシアニン
青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があります。

多く含む食品
黒ごま、ブルーベリー、なす、紫キャベツ、黒豆など

味覚の秋到来！地元の恵みを味わい尽くす！！

収穫の秋がやってきました！給食でも、子どもたちに地元の食材を知り味わってほしいという願いから、丹波山村をはじめ山梨県の食材を積極的に取り入れています。

6月に伏せ込みを行い、ついに収穫を迎えた丹波の原木マイタケ！今年は収穫が早かった中学校のものから、給食にも使用しています！

山梨の秋の味！ぶどう！！今年は巨峰、シャインマスカット、ピオーネを味わいました！

今年は保育所のじゃがいもが大豊作！！学校の給食にもたくさん届けてくれました。9/30のカレーから、しばらくは保育所のじゃがいもを使用します。