

しょくいく
食育だより

えがおのじかん



令和4年度 7月号
丹波山村学校給食センター
栄養教諭 奥秋 日香里

きゅうしゅくしゅくかい
給食試食会へのご参加ありがとうございました



- ・むぎごはん
- ・バーベキューチキン
- ・五目ソテー
- ・ジュリエンヌスープ
- ・おかしなめだまや
- ・牛乳



6月24日、小学校1年生の保護者を対象に給食試食会を行いました。新しい生活様式

となり、パーティションを使いおしゃべりも極力しない給食が続いています。そんな中で

も、子どもたちの表情や食べっぷりを見ていると「おいしい!」や「ちょっと苦手だな…」

「これは何だろう?」など様々な心の声があふれています。学校給食は新たな味との「出会

い」の場です。小中学生では、給食で初めて出会う食材や味つけがたくさんあります。色々

な味を知り、好きなものを増やすなど、食経験の豊かさが心身の豊かさにつながると考えて

います。味、香り、食感、彩りなど、五感を目一杯使って出会いを楽しんでほしいと思います。

今年もやっています! 希望献立&セレクト給食&給食ナンバー1



サマーセレクト給食



しょう きぼうこんだて
小4 希望献立



しょう きぼうこんだて
小2 希望献立

ありがたいことに、給食を楽しみにしてくれている人が多い丹波小中学校。



それでも小中学生にとっての食事は、学校やご家庭で出てきたものを

食べるという受け身な時間になりがちです。そこで給食では、各学年

の希望献立や学期ごとのセレクト給食などを取り入れ、理想的な

献立や栄養バランス等を学ぶと同時にさらに給食が楽しみになるよ

うな工夫をしています。また小学校では毎月、その月の給食でおいし

かった「私の給食ナンバー1」を決めて掲示する取り組みを継続中

です。どんな食材が使われ、どんな味がするのか、食べ物や食べるこ

に対する関心が高まることを目指しています。

夏にピッタリ! 給食の味つけレシピ

～レモンソース～



(作りやすい分量: 食材300g分)

- ・しょうゆ 大さじ1
- ・レモン汁 大さじ1
- ・砂糖 大さじ2～3

(下味はしっかりめがオススメ!)

～バーベキューソース～



(作りやすい分量: 食材300g分)

- ・トマトケチャップ 大さじ2
- ・中濃ソース 大さじ1/2
- ・はちみつ 小さじ1/2
- ・チリパウダー お好みで

(スパイシーな香り! 辛くはないです)

肉の場合、下味と一緒に
漬けてから焼いても
OK!

とりにく



焼く
茹でる・蒸す(レンジ)
揚げる(市販のから揚げ)



焼く
揚げる(市販のから揚げ)

ぶたにく



茹でる・蒸す(レンジ)
揚げる

焼く
揚げる

さかな



焼く
茹でる・蒸す(レンジ)
揚げる(市販のフライ)

焼く
揚げる(市販のフライ)

いか・えび



焼く
揚げる(市販の天ぷら)

焼く
揚げる(市販のフライ)

① 食材に、下味として塩・こしょう・酒をふり、加熱する。(おすすめ食材・調理法は右を参照!)

② ソースの材料を入れて、煮詰めながら絡める。

～知っていますか？おやつのおやつのSOS～

糖～Sugar～

甘いお菓子はもちろん、果汁ジュースにも糖分はたくさん含まれています。水のかわりにジュースや炭酸飲料を飲むのは、やめましょう。

塩～Salt～

濃い塩味はクセになりやめられなくなります。スナック菓子や加工品だけでなく、スポーツドリンクに含まれている塩分も体には濃いものです。表示にある「Na」を約2.5倍にすると、食塩量になります。

脂～Oil～

揚げたスナック菓子はもちろん、アイスクリームやチョコレートにも油脂が多く含まれています。

時間を決めて食べよう！

時間を決めず、ダラダラ食べているとおなかがすかず、食事がきちんと食べられなくなります。

みなおしてみよう！おやつのと리카다

量を決めてから食べよう！

量を決めて、お皿やコップに分けて食べたり飲んだりしましょう。1日のおやつの目安は、おにぎり1個分の約200kcalです。

栄養のことも考えて（しゅるい）

おやつ＝お菓子ではありません。ヨーグルト、くだもの、やいも類もおやつになります。不足しがちなカルシウムや食物繊維をとりましょう。

水分補給は水か麦茶で

夏はおやつと水分補給は分けて考えましょう。水か麦茶でこまめにとり、甘いジュースは水分補給に向きません。

～あなたは大丈夫？おやつのおやつのSOSチェック！～

スタート

【クイズ1】
ねるまえにおやつを食べることは体にいいことでしょうか。
1 はい 2 いいえ

！おやつちゅういほう！
Sugar シュガー さとう
さとうはエネルギーのもとになりますが、とりすぎるとぶどう糖のげんいんになります。

【クイズ2】
スナックがしの大きなふくろをあけました。あなたはどうか食べますか。
1 りょうを考慮しておさらわけてから食べる。
2 ふくろごとぜんぶ食べてしまう。

！おやつちゅういほう！
Oil オイル あぶら
スナックがしなどにおおあぶらは、とりすぎるとぶどう糖のげんいんになります。

おやつは、食べる時間をかんがえよう。

！おやつちゅういほう！
Salt ソルト しお
しおは体にたいせつなはたらきをしますが、とりすぎるとぶどう糖のげんいんになります。

おやつは、食べる量をかんがえよう。

おやつは、くみあわせやしゅるいもかんがえよう。

【クイズ3】
どちらのおやつのくみあわせがからだによいでしょうか。
1 ポテトチップスとスポーツドリンク
2 パナナとヨーグルト

ゴール



今年の夏も！早ね・早起き・朝ごはんチャレンジ！！



生活習慣や栄養バランスが崩れがちな夏休み。今年も 7/23(土)～31(日)の間、小学校では、早寝・早起き・朝ごはんチャレンジに取り組みます。カードへの記入、最終日には、保護者の方からのコメントへのご協力をお願い致します。

中学生は、小学生に比べ生活が自立してくる分、夏休み中は生活習慣が乱れることが多いです。就寝・起床時刻、食事の内容、間食のとり方など、おたよりを参考にして少しでも自分の生活習慣を整えられるといいですね。↑朝食レシピ多数掲載中！

