

# おおさき食育通信



保護者の皆様に、年4回市内公立幼稚園・小学校・中学校の学校給食  
及び食育の取組など“食”に関する情報を発信します。

令和2年6月発行

## ★我が家の食事にひと工夫★

学校給食の栄養摂取基準は、1日に必要な量の1/3を基本とし、家庭の食事ですりにくい栄養素については40～50%を目標に設定されています。今回は、給食の無い日の食事をより充実させるヒントを紹介します。

### ☆家庭の昼食でとりたい大切な栄養素とそれが多く含まれる食品

### ☆とりすぎ注意の栄養素

#### カルシウム

- ・厚揚げ
- ・チーズ
- ・小松菜
- ・ししゃも など

給食のない日は70%以上の児童生徒が不足

#### 鉄

- ・レバー
- ・小松菜
- ・牛肉
- ・あさり

など

朝食、夕食でも増やしましょう

#### ビタミンA

- ・にんじん
- ・レバー
- ・かぼちゃ
- ・銀たら

など

#### 食物繊維

- ・豆
- ・きのこ
- ・海藻
- ・さつま芋
- ・果物
- ・野菜
- ・玄米
- など

特に中学生の皆さんが不足しがち

#### ナトリウム

- ・漬物、カップ麺、食肉加工品に多い
- ・醤油、食塩のかけ過ぎに注意

- ・生活習慣病の発症に関連
- ・だしのうま味やレモンの酸味などをうまく活用しましょう

### ◎野菜、豆、果物、きのこ、海藻をたくさん食べましょう！

- ・大切で不足しやすい栄養素がとれます。
- ・これらの食品に多い「カリウム」という栄養素は、ナトリウムを体外に排出してくれます。

### ◎魚、肉、卵、乳製品はまんべんなく食べましょう！

- ・何か1つに偏ったり、それを食べすぎたりせず、いろいろ食べるとバランスよく栄養素がとれます。

## 片付けもしっかりと！！

大崎市立富永小学校

富永小学校では、毎週月曜日に、給食委員会児童が「片付けチェック」を行っています。

- ☐ 台車はきれいかな？
- ☐ 食器はきちんと重なっているかな？
- ☐ 食器に食べ残しや汁は残っていないかな？
- ☐ 箸は向きが揃っているかな？
- ☐ おぼんの重ね方はきれいかな？ごみは挟まっていないかな？

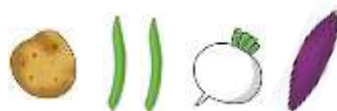


5項目のチェックの他、気が付いたことをチェック表に記入し栄養士に提出します。チェックの結果は翌日、昼の放送で伝えます。片付けがきちんと出来ていない時は、教室で呼びかけをします。給食に携わる方々への感謝の気持ちを持ち、決まりを守った片付けが出来るように、活動が続けていきます。



# おいしい「野菜」ありがとうございます

大崎市立古川第四小学校



本校では、調理員さんが育ててくださった「じゃがいも」「さつまいも」「赤大根」「聖護院大根」「いんげん豆」「紫花豆」など、さまざまな食材を給食に使わせていただいています。その都度、学級に食材を紹介するおたよりを配布したり、食材を展示したりして、食への興味と感謝の気持ちを高める工夫をしています。



児童の目にとまりやすい場所に実物を展示して、実際に手にとれるようにしました。

給食の時間に、畑で栽培されている様子を紹介するおたよりを配りました。



## 学校給食 人気レシピ

### 《ポテトのチーズ煮》

大崎市立古川中学校

#### ＜材料 中学生4人分＞

- ・米油 小さじ1/2
- ・ベーコン 25g
- ・じゃがいも 320g
- ・コーン 20g
- ・コンソメ 小さじ1/4
- ・チーズ（5mm角）25g
- ・天日塩 ひとつまみ
- ・こしょう 少々
- ・パセリ 少々

#### ＜作り方＞

- ①ベーコンは短冊切り、じゃがいもは1.5cmの角切りにして水にさらしておく。
- ②熱した鍋に油を入れ、ベーコンを炒め、さらにじゃがいもを加え炒める。
- ③ひたひたの水を加え、やわらかくなるまで煮る。
- ④コーン・コンソメ・チーズを加え、よく混ぜる。
- ⑤天日塩・白こしょうで味を調え、パセリをちらしてできあがり！！



#### おいしいポイント！

- ・④では、水分が残っているうちにチーズを入れるのがポイントです。じゃがいもを煮た時に水分がなくなったら、水を少し足してからチーズを加えます。
- ・黒こしょうで香りと辛みで味が引きしまり、白こしょうでマイルドな香りと辛みで旨味を引きだてるような味わいになります。

#### \*保護者向け食育通信

【令和2年度 第1号】（通巻 第33号）

発行：大崎市学校栄養士会

事務局：大崎市教育委員会教育部 教育総務課

TEL0229-72-5032 FAX0229-72-4004



大崎市イメージキャラクター  
パタ崎さん