

10月給食だより

令和6年度 桑折町学校給食センター（10月発行）

9月4日に、半田醸芳小学校6年生のクラスで「休日の食事のとり方を考えよう」というテーマで授業を行いました。

成長期なので、休日にも主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事をとって欲しいため、成長期に特に必要な栄養素である「たんぱく質」・「カルシウム」・「鉄分」についての話をしました。

主食・主菜・副菜をそろえよう

食事で大切なのは、さまざまな栄養素をバランスよくとることです。主食・主菜・副菜のそろった定食スタイルの食事を心がけると、1食分の栄養バランスが整いやすくなります。

主菜（たんぱく質）
肉、魚、卵、
大豆製品

主食（糖質）
ごはん、パン、
めん類など



牛乳・乳製品
（カルシウム）

果物（ビタミン）

副菜・汁物（ビタミン・ミネラル）
野菜、きのこ、
いも、海そう類

たんぱく質を毎食 欠かさずに

たんぱく質は、筋肉はもちろん、骨や血液などの材料になる重要な栄養素です。体は常に新陳代謝をくり返しているので、毎食、必ずたんぱく質を摂取するようにしましょう。



牛乳・乳製品で

牛乳や乳製品にはじょうぶな骨をつくるのに必要なカルシウムが豊富。成長期やスポーツ選手には欠かせない食品です。なるべく毎食摂取して、カルシウムを補給しましょう。



貧血予防に鉄分

食品に含まれる鉄は、ヘモグロビンの材料になります。血液中のヘモグロ빈は、酸素を全身に運ぶという重要な働きがあります。貧血はヘモグロビンが不足した状態。体は酸欠になり、疲れやすくなって、脳の働きも悪くなります。



野菜・くだものを 毎日とう

野菜やくだものに多く含まれるビタミン・ミネラルは、糖質やたんぱく質の分解・合成を助けるなど、体の調子を整える働きがあります。野菜やくだものを意識して食べましょう。



休日の食生活をよりよくするためには「生活習慣も大切」「鉄分は気をつけないと摂取できないから、意識してとる」「親も休日は休みたいからお手伝いをする」などの意見がでました。

小学生に1日にとって欲しい野菜の量は300gです。食べているかな？



10月30日 新メニュー！！

鶏のチーズタッカルビ



「タッカルビ」とは、肉や玉ねぎ、にんじんなどの野菜をコチュジャンなどで炒め合わせた韓国料理です。

（材料・1人分）

・鶏もも切り身(皮なし)	50g
・酒	0.5g
・おろししょうが	0.5g
・おろしにんにく	0.5g
・玉ねぎ	10g
・砂糖	1g
・しょうゆ	2g
・コチュジャン	1g
・キムチ	5g
・さつまいも拍子切り	5g
・ミックスチーズ	5g

（作り方）

- ① 鶏肉に酒、しょうが、にんにくで下味をつける。
- ② 玉ねぎを洗って皮をむき、スライスする。
- ③ 砂糖、しょうゆ、コチュジャン、キムチを混ぜ、②とさつまいもにあえる。
- ④ アルミカップに①と③を入れ、上からチーズをかけてオーブン200度で10分～15分焼く。