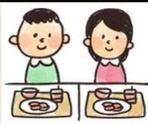


給食だより



令和3年度 3月号
久米島町立学校給食センター

3月の給食指導目標

「1年間の給食をふりかえろう」

この1年間を振り返ってみましょう！学校では給食時間の過ごし方、お家では毎日の食事のしかたを思い出してみてください。

下の表にある内容は、学級担任の先生や栄養士の先生、これまでの給食だよりや献立表、給食時間の放送の中でもお知らせしてきたことです。

1年間をふり返って、できたところをチェックしてみましょう。また、できなかったところは、次年度に活かせるようにしましょう。

★☆1年間をふりかえって、できたことに✓しよう☆

<input type="checkbox"/> 好き嫌いをく何でも食べることができた。 	<input type="checkbox"/> マナーを守って食事をすることができた。 	<input type="checkbox"/> 食べ物の興味を持つことができた。
<input type="checkbox"/> 食事の準備や後片付けに協力することができた。 	<input type="checkbox"/> よくかんで味わって食べることをできた。 	<input type="checkbox"/> 食べ物の命や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを持つことができた。
<input type="checkbox"/> 自分で選んで食べるときは、栄養のバランスを考慮することができた。 	<input type="checkbox"/> 間食(おやつなど)は、時間と量を決めて食べることをできた。(食べ過ぎなかった。) 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんは休みの日も欠かさず食べた。

3月の栄養指導目標

「自分の健康を考えた食事をしよう」

この1年間、給食だよりでは食に関するさまざまな事を発信してきました。一言に『食』と言っても、色々な角度から、その重要性を感じることができそうですが、大切なのは、その知識を生かして、健康的な食生活を自ら考え、『実践する力』です。自分の食事を大切にすることは、自分を大切にすることです。自分の健康を考えた食事ができるようにしましょう。

★『主食・主菜・副菜・汁物』をそろえて、バランスのよい食事を★

基本の献立を大☆解☆剖

主食(黄)・主菜(赤)・副菜(緑)・汁物をそろえるように献立をたてると、自然と栄養バランスも、彩りも良くなって食事が豊かになるよ。



主食 米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。	主菜 魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。	副菜 野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。	汁物(飲み物) 水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。
---	---	--	---

《学校給食とファーストフードの比較》

次世代の健康づくり副読本「くわっち〜さびら P55より」

学校給食
給食は、バランスがいいね！
主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物
がそろった食事です！！

食塩 1.9g < 2.7g
脂質 19g < 34.8g
野菜 92g > 10g



牛乳	栄養	摂取量
麦ごはん	エネルギー (Kcal)	595
チキナーチャンプルー	たんぱく質 (g)	28.2
魚の照り焼き	ビタミンA (μgRE)	531
シブイのみそ汁	ビタミンC (mg)	26
	鉄 (mg)	2.7
	カルシウム (mg)	370

ハンバーガーセット

エネルギーや脂質が多く、副菜となる野菜が少ないためバランスがくずれがちです。



ハンバーガー	栄養	摂取量
ポテトフライ	エネルギー (Kcal)	869
ジュース	たんぱく質 (g)	17.6
	ビタミンA (μgRE)	23
	ビタミンC (mg)	15
	鉄 (mg)	2.5
	カルシウム (mg)	48

給食は、1食に必要な栄養素がほぼ満たされ、バランスよく作られているね。しかし、ファーストフードやコンビニなどで気軽に食べられる食事では、カルシウム、鉄分、ビタミン、食物繊維など大切な栄養素が不足し、エネルギーや脂質はとりすぎてしまうから、体に良いとは言えないさ。学校帰りに菓子パンと甘い飲み物を買っている人をおばあも見たことあるよ〜！成長期の大切な時期の食事について考えてみてね〜！

