

食育だより



令和4年度4月発行
琴浦町立学校給食センター



新1年生を迎え、13日から給食が始まります。給食センター職員一同、安全でおいしい給食作りに努めます。毎月の献立表や食育だよりをもとに、ご家庭でも「食」を日々の話題にしていただければ幸いです。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

がっこう 学校での「食育」

学校給食は、子どもたちの心身を育む教育の一環として実施されています。栄養バランスのとれた食事を食べるだけでなく、食事の楽しさ、望ましい食習慣、食事のマナー、協力の大切さ、感謝の心、伝承して地域の食文化など、食に関わるたくさんの方のことを、体験とともに学ぶ時間でもあります。

食の重要性

食事することは楽しく心を豊かにしてくれることを感じる



心身の健康

栄養学的な意味を知り、興味をもって食べる



食品を選択する力

知識や情報をもとに、自ら判断する



感謝の心

食に関わるさまざまな人の仕事ぶりを知り、身近に感じる



社会性

食事を通して、協力的に人のことを思う優しさを育む



食文化

地域ごとの多様性や豊かさを知り、大切に



がっこうきゅうしょく あじ 学校給食は味がうすい!?

いえ あじ 家より味が だいぶん 大分うすいなあ...



あじ うす味だとやっぱり もの足りないなあ

学校給食の献立は「学校給食摂取基準」というガイドラインに沿って、1食あたりのエネルギー量や栄養素の基準値が定められています。この基準は食事調査に基づいて、家庭での食事の過不足を補うよう設定されており、概ね1日に必要な栄養量の3分の1、不足しがちな栄養素は40~50%がとれるようになっています。そんななか、家庭での摂取過多の影響で基準値が減少しているのが「食塩」です。

【食塩の基準値の移り変わり】

年	平成7 (1995)年度~	平成15 (2003)年度~	平成20 (2008)年度~	平成30 (2018)年度~	令和3 (2021)年度~
小学校(低)	4g以下	3g以下	2g未満	2g未満	1.5g未満
小学校(中)			2.5g未満	2.5g未満	2g未満
小学校(高)			3g未満		2.5g未満
中学校					2.5g未満

26年前の基準値の半以下になってる!



うす味でもおいしく食べてもらえるよう、給食は「しっかりダシをとる」「各料理の味にメリハリをつける」など、減塩を感じさせない工夫に取り組んでいます。ご家庭でも、日頃の食事の食塩摂取量に注目してみませんか?

うす味でも食べやすい工夫をしているのね。



♪レシピ紹介♪ マーボーとうふ

【材料(4人分)】

- ごま油・・・大さじ1
- にんにく・・・1かけ
- 生姜・・・少々
- 豆板醤・・・少々
- 豚ミンチ・・・100g
- にんじん・・・1/4本
- たまねぎ・・・1/2個
- たけのこ水煮・・・小1/3個
- 干しいたけ・・・3枚
- ピーマン・・・2個
- とうふ・・・1丁

〈調味料〉

- さとう・・・小さじ2
- しょうゆ・・・大さじ2
- 料理・・・小さじ2
- みそ・・・大さじ2
- 片栗粉・・・小さじ2

【作り方】

- ①みじん切りにしたにんにくと生姜、豚ミンチをごま油で炒める。
- ②食べやすい大きさに切った野菜と一緒に炒める。
- ③調味料を加え、野菜に火を通す。
- ④角切りにしたとうふを加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑤味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつけたら完成!

「素」がなくても大丈夫! 手作りで優しい、どこかなつかしい味の「給食マーボーとうふ」、ご家庭でも作ってみませんか?

