

食べ物の国

食のお便り
6月号
給食室

給食の中身をもっと知ろう

小学校へ入る前から給食を食べている人がほとんどなので、給食を「学校が出してくれる昼ごはん」と考えている人はいませんか？「お店のランチのような給食だったらいいのになあ」と思ったことはありませんか？成長期の子供たちの食事が、空腹や味覚を満たすためだけのものであれば給食は必要ありません。好きなものを好きなだけ食べればいいのです。しかしこの時期(成長期)の食事は違います。この後の長い人生を支えられる、体作りができなければならない食事です。学校給食はこれを踏まえて、栄養価やそれを満たすため必要な食品が定められています。

パン・ごはん



給食のご飯やパンの量を、おうちの方にもよく見てもらいたいと思います。食事全体のエネルギー量(カロリーという単位を使ってあらわすものです)の半分から6割程度を米や小麦などの穀物類で摂取することが望ましいとされています。そのためにはご飯は小学校中学年で米80g(284kcal)・パンは小麦粉を70g(258kcal)使用したものが必要とされています。(料理に使用されるものもあるのでもう少し実際は増えます)

「給食のご飯が多い、パンが大きい」という声が聞こえるかもしれませんが、そうではなく家でのごはんが少なすぎるのではありませんか？お茶碗はそろそろ普通のサイズを使いましょう……。

おかず



肉などの主菜は「食べすぎ」が、野菜などの副菜は「少なすぎ」が心配されています。給食のおかずで大人気の「から揚げ」、ひとりいくつでしょうか？こたえは2つ。家で食べる時はもっと多いでしょう。お味噌汁の具材は何種類ぐらいでしょうか？給食では豆腐や人参・大根・白菜・わかめ・きのこ類など何種類もの具が入っています。汁ものも野菜がたっぷり食べられるようになっています。苦手な野菜や魚類、豆類もたくさん使います。家で不足しがちな食材は、給食で補うように考えられていて、嫌いなものほどたくさん出てきます。

★★★★★★★★★★★★★★★★

梅雨の季節です。ヒトにはちょっと迷惑ですが、植物が色鮮やかに成長する時期です。私たちヒトの成長期を健やかに過ごすためにも健康的な生活習慣、食習慣を身に付けることは大変重要です。おうちでも心がけましょう。

★★★★★★★★★★★★★★★★

牛乳



給食ではおかずの内容にかかわらず牛乳があります。牛乳には、骨を作るカルシウムという栄養が多いからです。日本の家庭料理で使用する食材は、全般的にカルシウムが少なく、老人になってから骨がもろくなる原因となっています。それを補う牛乳です。

朝ごはんのススメ

しっとりとした6月です。6月は新しい学年や新しい先生とも慣れたころですね。今までの緊張がすこしほぐれてきたこの時期、体調を崩す人がいます。一生懸命に頑張ってきた疲れが出るのでしょうか。こんな時こそダラダラしないで生活のリズムを調えることが大切です。まずは元気になる朝ごはんを食べて一日をスタートさせましょう。

まずは **20~30分早く起きて必ず食べよう!**



つぎに

**2種類以上の料理を組み合わせ
食べることを目指そう!**



さらに

バランスも考えよう!

主食・主菜(メインおかず)・副菜(野菜等のおかず)のそろったもの



