

厳しい暑さが続いた夏休みでした。みなさんは、水分をこまめにとるなど、夏の食生活について考えながら過ごすことができましたか。暑い日はまだ続きます。生活リズムを整えるためにも、3食しっかり食べるなど、引き続き意識して元気に過ごしましょう。

9月の給食目標

食べ物の働きを知ろう

●食べ物の3つの働き

食べ物は体の中での働きにより、3つのグループに分けることができます。どのように分けられるか紹介します。

エネルギーになる

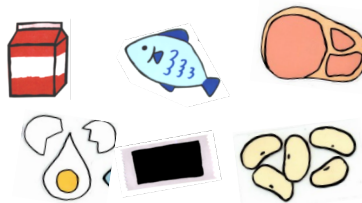
ごはん、パン、めん
いも類、油、さとう など



体を動かしたり、勉強する時などに考えるために脳を働かせたりする力のもとになります。不足すると、元気がでにくくなり、疲れたり頭がぼーっとしたりしやすくなります。

体をつくる

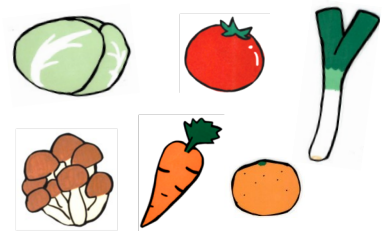
肉、魚、牛乳・乳製品、
大豆・大豆製品、たまご、
海そう類 など



血液や筋肉、皮ふをつくるたんぱく質や、骨や歯を丈夫にするカルシウムや無機質を多く含む食べ物です。

体の調子を整える

野菜、果物、きのこなど



はだやおなかの調子を整えたり、免疫力を高めて病気を予防したりします。健康な体作りには欠かせないビタミンや食物せんいを多く含む食べ物です。

クイズ 次の食品は、食べ物の3つの働きのうちどの働きにあてはまるかな？

(上のグループを参考にして考えましょう。)

問1 マカロニ



問2 生揚げ



こたえ

問1 マカロニ→エネルギーになる

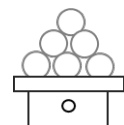
問2 生揚げ→体をつくる

マカロニは小麦粉から作られ、生揚げは大豆から作った豆腐を水切りし油で揚げてつくる食品です。迷ったときは、この食品は何かからできているか考えるとわかるかもしれませんね。

●9月17日 お月見

お月見は、旧暦の8月15日(今年は9月17日)に月をながめて楽しむ行事です。別名「中秋の名月」「十五夜」「芋名月」ともよばれ、お団子やすすき、里芋など秋の収穫物をお供えして月を眺めます。

給食でも、月見団子をだします。きな粉と一緒に、感謝の気持ちを持って、いただきます。



【お知らせ】

7月2日にPTA成人委員の皆様のご協力のもと、1年生・転入生を対象に給食試食会を開催しました。参加者のみなさま、ありがとうございました。アンケートの結果などは給食だより追加版として後日配信いたします。

給食だより

9月号 追加版

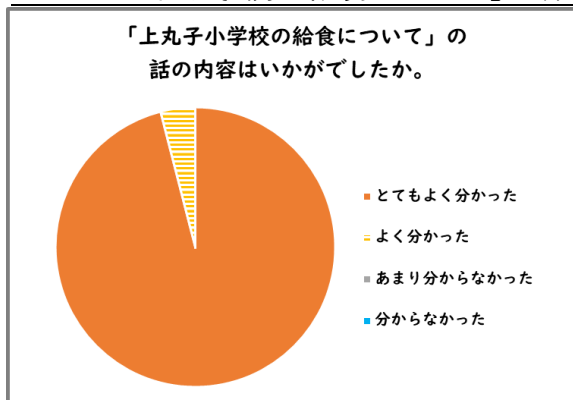
PTA成人委員の皆様のご協力のもと、7月2日に1年生と転入生を対象に給食試食会を開催しました。学校栄養職員から上丸子小学校の給食についての話をした後、実際に給食を試食していただきました。

●給食試食会 アンケートより

試食会参加者のみなさまを対象に、アンケートを実施しました。その結果を一部紹介します。

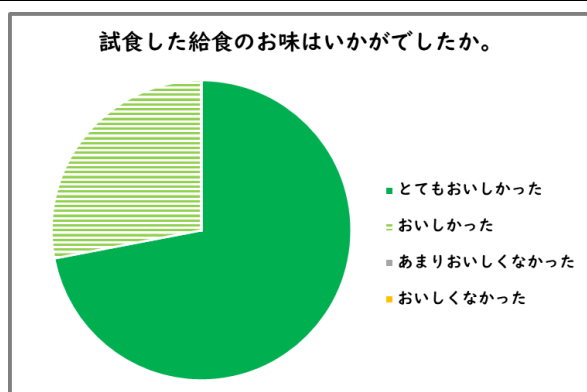
[回答数] 25名(参加者数34名 回答率73.5%)

○「上丸子小学校の給食について」の話のcontentはいかがでしたか？



	人数 (人)
とてもよく分かった	24
よく分かった	1
あまり分からなかった	0
分からなかった	0
未回答	0

○ 試食した給食のお味はいかがでしたか？



	人数 (人)
とてもおいしかった	18
おいしかった	7
あまりおいしくなかった	0
おいしくなかった	0
未回答	0

○ 日頃、ご家庭でお子様が給食について話をしていることがあればお知らせください。

- ・ いつも美味しいと言っています。少し好き嫌いがあるのですが、半分は食べたよ!と教えてください。
- ・ 今日の給食について帰宅するとよく話をしてくれます。気に入った献立は家でも作ってほしい!と頼まれることが多いです!
- ・ 好き嫌いが多いようで、お汁は残しちゃった、時間で食べきれなかった、等聞くことがあります。
- ・ 美味しいと言っています。最近は、「私にご飯を盛り付ける!」とお手伝いしてくれます。
- ・ 牛乳を飲む時に飲みにくく、たまにこぼす。美味しいメニューが多く、家では食べれない食材も食べれる事がある。
- ・ 給食を食べる時間が短いと言っています。

○ 給食試食会の感想をご記入ください。

- ・ とても安全安心な給食作りを心がけていただいていることが分かって感謝の気持ちでいっぱいです。日頃の給食の様子を体験できて貴重な時間を過ごせました。
- ・ とても美味しいメニューでした。ごはんの量が思ったより多くてびっくりしました。今日のメニューではデザートが無かったですが、これにゼリーや果物が少しでも付けば最高です。

～いただいたご質問・感想などから～（試食会中にいただいた質問も含む）

① 以前小学1年の男子児童が、給食のうずらの卵を喉に詰まらせ死亡するという痛ましい事故が起き、うずらの卵の提供を見送る自治体もあったと報道されていました。

上丸子小では、引き続きうずらの卵が丸ごと提供されていて、給食の時間にゆっくりよく噛んで食べるよう指導されているとの事ですが、食べる時間が短いと、どうしても早食いになってしまうかと思います。同じような事故が起きたらこわいので、せめて低学年はうずらの卵は半分に切って提供して頂けると幸いです。

↓

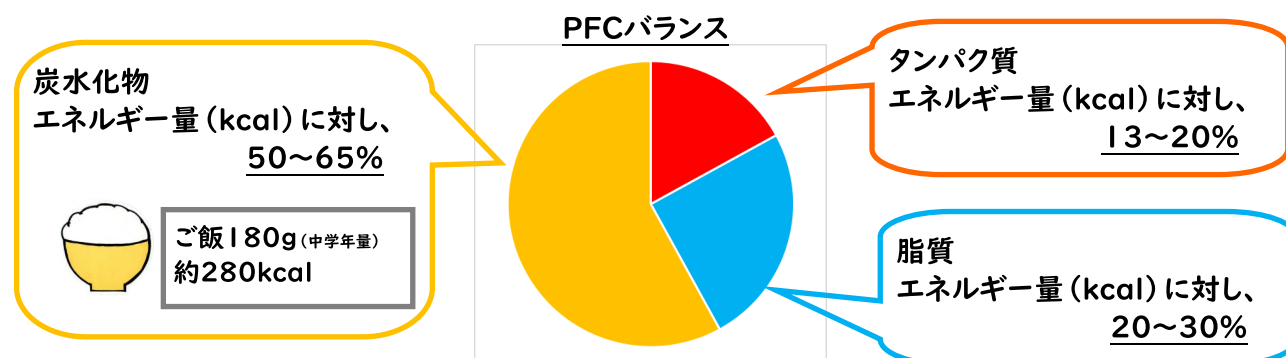
ご心配ありがとうございます。調理の工程上、半分に切ることは難しいです。心配な場合、スプーンなどで切ってから食べるというかもしれません。

給食時間は、必ず20分の喫食時間を確保できるように指導しています。しかし、子どもたちの様子を見ると、歯の生え変わりの時期や食べ慣れない献立のときなど、食べることに時間がかかり、食べる時間が少ないと感じる子もいるのではないかと思います。うずら卵に限らず、どんな食べ物でも誤嚥は起こる可能性があります。また、先日教職員で気道異物除去の対処方法など研修し、対応を確認しました。みんなが落ち着いて食べられるように、食事のときの姿勢についても引き続き指導をすすめていきます。ご家庭でも、日ごろからよく噛んで、姿勢よく食べるようにお話いただけると幸いです。

② 炭水化物が多くタンパク質と野菜が少ないように思いました。

↓

PFCバランス（1日に必要なエネルギー量(kcal)に対する炭水化物、タンパク質、脂質の割合）より、50～65%を炭水化物で摂取するといわれています。これらの基準をもとに栄養計算をしています。（例：炭水化物の場合 中学年1食摂取650kcal そのうち、325～423kcalは炭水化物で摂取するとよい）



野菜の量については、日により差がありますが1食必ず50g以上とれるようにしています。ご家庭でも野菜を食べられるように工夫していただくと幸いです。

③ 湘南ゴールドゼリーはどこで買えますか？

↓

給食用で発注しているため、残念ながら市販では販売していません。
（個人的に南部市場で見たことはありますが、いつもあるわけではなさそうです。）

アンケートの回答にご協力いただきありがとうございました。今後の給食指導に活かしていきたいと思っております。引き続き、ご理解ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

給食レシピについて 給食のレシピが、川崎市教育委員会のホームページや動画サイト、料理サイトに掲載されています。参考になると幸いです。

学校給食で人気のある料理・ご家庭で召し上がっていただきたい料理など、学校給食で提供している料理のレシピを紹介します。動画で作り方を紹介している料理もありますので、あわせてご覧ください。



←川崎市教育委員会
健康給食推進室HP

健康に配慮したレシピや保育所、学校給食のレシピ、地産地消レシピ、食品ロス削減レシピ、また市内食生活改善推進員連絡協議会など関係団体の作成したレシピなどを紹介していますので、ぜひご活用ください。



←川崎市公式
クックパッド