

給食だより

R 7 . 1 . 3 1
川崎市立久本小学校
栄 養 教 諭

インフルエンザなど感染症が流行っているようです。手洗い、うがい、そして免疫力アップする食事をこころがけましょう。

子供たちはどのくらい食べたらいいの

給食試食会でも、どのくらい食べさせたら良いかというご質問もありました。特に子供たちは、成長期にあたります。20歳くらいまでに十分な体を作っておく必要があります。見た目は大きくなっていても、骨がスカスカということもあります。また、体重を増やしたくないからと食べる量を極端に減らしてしまうことで、内臓の一部の成長が不十分ということもあるそうです。大切な時期なのです。

給食の献立表には3～4年生の量を掲載しており、1～2年生は1割減、5～6年生は、1割増を基準としております。個人差はありますが、この量を参考にしてみてください。エネルギーは、1日の必要量の約3分の1を給食で摂取できるようにしています。献立表を参考にしてみてください。お米の量は、低学年70g、中学年80g、高学年90gです。ごはんの量は、低学年150g、中学年170g、高学年190g程度で、中学校では、210gくらいになります。

献立表は、書いてある順番に入れるとできるようにしています。また、献立によって作り方の動画が配信されているものもあります。ご活用ください。

右の献立は2月7日のものです。「生揚げの四川煮」は、熱した油でみじん切りのにんにくしょうが、豆板醤を炒め、香りが出たところで豚ひき肉を炒め調味し、水を加えます。みそを溶かし入れ、生揚げを一口大にカットして加え、煮ます。粗みじんの長ねぎを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ出来上がりです。

ごはんがすすむおかずです。おためください。

学校給食レシピと レシピ動画を公開中!	
*がついた料理は レシピを紹介して います。	
ス	7 ごはん ぎゅうにゅう (金) なまあけのせんに* はるさめのちゅうかスープ
知る	生揚げについて知る
120	●ごはん
0.8	精白米
0.03	●春雨の中華スープ
1.5	油
1	とりにく(皮なし)
1	しょうが
1	たまねぎ
1	にんにく
1	水
1	キャベツ
3	豆板醤
15	豚ひき肉(もも)
0.5	塩
	しょうゆ
	砂糖
	トマトケチャップ
	水
	赤みそ
	生揚げ
	長ねぎ
	片栗粉
	水
	エネルギー 667kcal たんぱく質 30.1g



2年生 いろいろ食べよう パート2

1月17日2年生の特別活動で「いろいろ食べよう パート2」の授業を行いました。食べものにはそれぞれに働きがあり、大きく分けて3つに分けることができます。この3つの働きを知って、食事のたびに3つの働きがそろっているように心掛けてもらいたいと伝えました。

授業の後にこれから食べる時の、めあてを書いてもらいました。「すききらいせず食べたいです。」「ウー君みたいにいろいろのこさず食べます。」などです。給食で3つの働きの食べものを食べられたかを各自で3日間確認してもらいました。ほとんどの児童がすべてに〇がつき、今までよりもがんばった成果がでており、クラス全体の残量もどのクラスも少なかったです。

食べものの働きのイラストを配りましたので、ご家庭でも話題にしてください。

2がつのきゅうしよく

2月28日（金）は、自校献立を予定しています。進級・進学をお祝いするお赤飯を予定しています。詳細は次回給食だよりをご確認ください。

3日（月） 節分「いり大豆」



今年の節分は2月2日です。節分は立春の前日をいいます。

なんと2日が節分なのは124年ぶりだそうです。

3日は立春ですが、給食では節分にちなんで「いり大豆」が出ます。

28日（金） 「神奈川産品学校給食デー」

ごはん や 焼きのり 牛乳 さばの塩焼き キャベツのおかかあえ
豆腐と大根のとろみ汁

神奈川県産の米、焼きのり、牛乳、キャベツ、大根を使用した献立です。

（天候により、県外産の野菜になる場合もあります。）

季節の食品

キャベツ ごぼう 小松菜 大根 セロリ 長ねぎ 白菜

ブロッコリー ほうれん草 のり