

給食だより

かわさきしりつすげしょうがっこう 川崎市立菅小学校 給食室
れいわねんがつにちはっこう 令和6年11月27日発行

日ごとに寒さが増し、体調をくずす人も増えてきました。「かぜは万病のもと」ともいわれます。しっかりと食事をとり、かぜに負けない体をつくりましょう。また「早寝・早起・朝ごはん」を合言葉に生活のリズムも整えていきましょう。

はじめよう！じょうぶな骨(歯)づくり

下の表は骨の中にあるミネラル分の量（骨塩量）をグラフにしたものです。骨や歯は小学校低学年の頃から急成長し、10代後半でピークをむかえます。この期間に骨や歯をしっかり作ることで、大人になっても強くて十分な骨塩量を維持することができます。成長期に骨や歯の元となるカルシウムを摂ることが大切と言われているのはそのためです。

成長期に「骨の貯金」をするほど、大人になった時にミネラル分の多い骨（骨密度の高い骨）を得ることができます。

8～12歳が1日に摂って欲しいカルシウムの量（推奨量）は、大人の量とほぼ同じか、大人よりも多くなっています。

カルシウム推奨量（男）	年齢	カルシウム推奨量（女）
600mg	6～7歳	550mg
650mg	8～9歳	750mg
700mg	10～11歳	750mg
1,000mg	12～14歳	800mg
800mg	15～17歳	650mg
800mg	18～29歳	650mg
750mg	30～49歳	650mg

引用：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

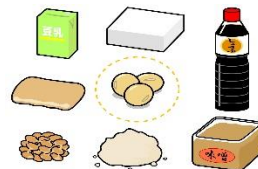
そのため給食では児童が1日に摂って欲しい量の約半分のカルシウム摂取を目標に献立を立てています。



乳製品は安定して大量にカルシウムが摂れる食品として、給食に多く登場しますが、カルシウムを多く含む食品は乳製品の他にも右のようなものがあります。

色々な食品を摂ることは、カルシウムだけでなく、味覚の幅を広げるなど良いこともたくさんあります。

ぜひご家庭でも色々な食品を摂ることで、食や味覚の経験を増やしていただければと思います。



大豆製品（豆腐・みそなど）

海藻（ひじき・わかめなど）



青菜（小松菜など）

給食室からのお知らせ

★新献立の紹介 12月19日(木)「さばのゆずみそかけ」

揚げたさばにゆず果汁・みそ・砂糖・みりんで作った「ゆずみそ」で味をつけた献立です。ゆずは冬が旬のくだもので、主に果汁を使います。また冬至にはゆずをお風呂に入れた「ゆず湯」に入ると健康に過ごせるといわれています。古くから日本の生活で親しまれてきたくだものです。

★神奈川県産学校給食デー 12月3日(火)

神奈川県産の5つの食材を使用した献立の日です。
使用食材(カッコは献立名) 精白米(ごはん) 牛乳 大根 小松菜(みそ汁)



★季節の食品 ☆12月の給食にも登場します。

キャベツ・ほうれん草・小松菜・大根・白菜・里芋・長ねぎ・みかんなど

10/31(木) 自校献立を実施しました!

今回は菅小学校の150周年を記念したお祝い献立を提供しました。神奈川県や川崎市、菅地区で育った食材を中心とした和食の献立でお祝いしました。



8月から菅小のために育てていただきました。



給食室にとどいた野菜(ほうれん草と大根)



調理員さんが心をこめて作りました。



できあがりの写真。玉ねぎは高津区産、にんじんは麻生区産、油揚げは菅の廣田豆腐店のものです。

きゅうしょく にくだんご 給食レシピ「肉団子とキャベツのトマトスープ」



★材料 (5人分)		にくだんご (肉団子の具)	
にんにく	ひとかけ	豚ひき肉	180g
ベーコン	12g	たまねぎ	25g
にんじん	1/2本	たまご	1/2個
たまねぎ	中1玉	酒	小さじ1/2
キャベツ	1/3玉	しょうゆ	小さじ1/2
しお	小さじ2/3	片栗粉	12g
塩	少々		
こしょう	少々		
スープの素	小さじ1		
トマトケチャップ	12g		
トマトピューレ	40g		
砂糖	小さじ1		
油	小さじ1		
水	650cc		

★トマトケチャップとトマトピューレを入れた後によく煮込むと酸味がまろやかになります。最後にパセリをちらしても良いです。

★作り方

- ①にんにくはみじん切り、ベーコンは1cm幅、にんじんは線切り、たまねぎはスライス、キャベツは短冊に切る。
- ②肉団子の具はたまねぎをみじん切りにし、すべてよく混ぜる。
- ③油を熱し、にんにく、ベーコン、にんじん、たまねぎをよく炒める。
- ④水を入れ、沸騰したら肉団子の具を直径2~3cm程度に丸めて入れていく。
- ⑤肉団子に火が通ったら、トマトケチャップ、トマトピューレ、砂糖、塩、こしょう、スープの素を入れて仕上げる。