

# 給食だより

かわさきしりつすげしょうがっこう きゅうしょくしつ  
川崎市立菅小学校 給食室  
れいわ ねん がつ にちはこう  
令和7年1月29日発行

青く澄んだ冬の空が見られる季節になりました。朝寒くてなかなかふとんから出られない人も  
いるのではないのでしょうか。そんなときこそ体温を上げてくれる朝ごはんをしっかりと食べて、元氣  
に登校できるといいですね。

## 給食室からのおしらせ



• 神奈川県産品デー 2月5日（水）

神奈川県産の食材を中心に使用した献立の日です。

☆使用食材 米・焼きのり・牛乳・キャベツ（おほかあえ）・大根（豆腐と大根のトロみ汁）

• 行事食「いり大豆」 2月3日（月）

2月2日（日）は節分です。邪気を払うためにまく「福豆」は自分の年より1つ多く食べると今年1  
年健康に過ごせるといわれています。

• 季節の食品 ☆2月の給食に使用します！

キャベツ・ほうれん草・小松菜・大根・白菜・里芋・ブロッコリー・長ねぎ・みかん

⇒旬の食品には他の季節に食べる同じものよりも栄養がたくさんあります。

## 食事の塩分、摂り過ぎていませんか？

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食  
摂取基準」に基づき各栄養量が細かく決められています。  
中でも食塩量の基準は、厚生労働省が定める「日本人  
の食事摂取基準」や、子どもたちの生活状況などにより  
年々減少しています。塩分の摂り過ぎは生活習慣病にか  
かるリスクを高めるなど、大人になってからの健康にも影響  
します。そのため味覚が敏感な子どものうちからできるだけ  
薄味の食事を習慣にすることが大切です。

	1日あたりの 食塩目標摂取量	給食1食あたりの 食塩摂取基準量
6~7歳（低学年）	4.5g未満	1.5g未満
8~9歳（中学年）	5.0g未満	2.0g未満
10~11歳（高学年）	6.0g未満	2.0g未満

2021年学校給食栄養摂取基準（文部科学省） 2025年日本人の食事摂取基準（厚生労働省）より引用



### 【減塩のため・・・給食室での工夫】

• だしを使ってうま味アップ

みそ汁などには昆布と厚削りですとただしをたっぷり使用し、うま味を出すことで味噌の使用を抑えて  
います。

• 塩分量の少ない調味料等の使用

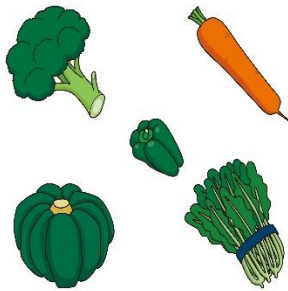
塩こうじなどの塩分量の少ない調味料や、カレー粉やからしなどの香辛料を使うことで、食塩の使  
用を抑えています。

# いろいろなビタミン類で体の調子をととのえよう

ビタミンはたんぱく質や糖質とくらべて1つの食品にふくまれている量が少ないため、様々な種類の十分なビタミンを取るためには複数の種類の食べ物を組み合わせて食べることが大切です。また、上のビタミンのうち、A、D、K、Eは油に、B、Cは水にそれぞれ溶けやすい性質があり、炒め物やスープなど食品に多くふくまれるビタミンにあった調理方法を選ぶと吸収が良くなります。

## ○ビタミンA

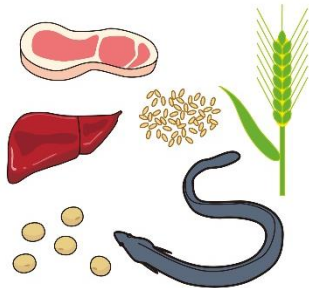
目・皮膚・粘膜を健康に保つ



☆色の濃い野菜など

## ○ビタミンB

エネルギーが体で使われるのを助ける



☆大豆・肉・魚など

## ○ビタミンC

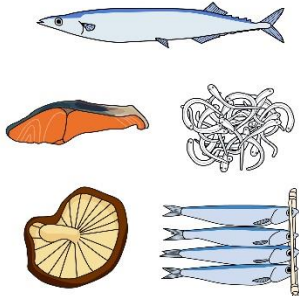
疲れをとったり、血液や皮膚を健康にたもったりする



☆色の薄い野菜や果物など

## ○ビタミンD

カルシウムの吸収を助ける



☆魚・きのこなど

※日光を浴びることで体内でも作ることができます。

## ○ビタミンE

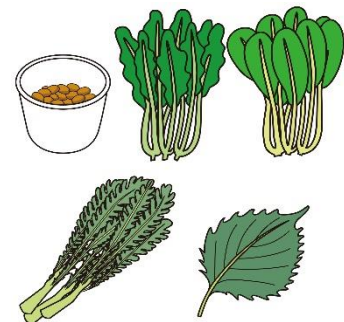
血流をよくする



☆ナッツ・植物油など

## ○ビタミンK

骨をじょうぶにする

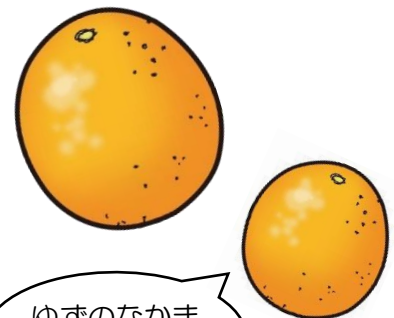


☆納豆・青菜など

## 2月のたべものがたい ~きんかん~

きんかんは冬の代表的な柑橘類です。きんかんは江戸時代、太平洋で遭難した中国船の人達が、助けてくれたお礼に日本にきんかんの砂糖漬けを送ってくれました。それがとてもおいしかったのでその種を植えたところから栽培が始まったといわれています。

栄養がたくさんある皮の部分は生でも食べられますが、酸味や苦みが強いものは、砂糖やはちみつなどにつけて食べやすくすると良いです。



ゆずのなかまです！