



きゅうしよく 給食だより

2024年10月号

川崎市立富士見台小学校

「1食分の献立を考えよう」～6年家庭科授業より～

「献立をたてるためのポイント」の学習で給食の献立を取り上げて考えました。

① 栄養のバランス



主食・主菜・副菜・汁物をそろえることで、自然に栄養バランスも整います。

給食では食器や調理工程の関係で3品提供できない日は、丼ぶりや汁物を真沢山にしています。給食を通して自然に「バランスのよい食事」の感覚が身につくと良いと思います。

② 味のバランス(調理方法)



③ いろいろ



★子供たちが献立表を見て気がついたことや疑問を一部紹介します！

★パンよりごはんの方が多いの？
①和食の食文化を伝えるため。(出汁・行事食・調理法・味・食材)
②ごはんはパンに比べて、脂質・塩分が少いため。
③消費量が低下している米を食べて、食料自給率を上げるため。

★「発酵乳」がなくなったのは？
配送の関係で提供できなくなりました。

★アレルギーの多いものが多い出ていない。
卵、乳、ごまなどは使用回数が多くならないように気を付けています。また加工品はアレルギーフリーの規格にするなどしています。

★毎日「ねらい」が書いてある！
給食を通して伝えたいことを「ねらい」として、富士見台小学校では給食時間のクイズで伝えています。

★洋食・和食・中華が交互にでていて、いろいろな味を食べることで味覚が育ちます。また、いろいろな食材を食べることで、栄養のバランスも整います。

★月のはじめは「カレー」が「ハヤシライス」になっている！
久しぶりの給食でも、教室での配膳や給食室での作業がスムーズに行えるようにしています。特に4月は1年生に配慮して献立を立てています。

10月のきゅうしょく

★季節の食品

かぼちゃ さつまいも 里芋 じゃが芋 チンゲン菜 にんじん りんご さば しらす

★新献立① 21日(月)「豚肉と生揚げのカレー炒め」

カルシウムの多い生揚げを使い、たまねぎ、にんじん、さやいんげんと一緒にカレー味の炒め物にしました。

★新献立② 23日(水)「からしあえ」

茹でたまやしと小松菜を、洋がらしと砂糖としょうゆで味つけしました。

★28日(月)「全国都市緑化かわさきフェア」をイメージした献立

ごはん 焼きのり 牛乳 南蛮煮 吸い物

市内中学生の描いたイラストパッケージの「焼きのり」、花形のかまぼこを使用します。



～10月は「食品ロス削減月間」です～

資源やエネルギーを大切に！

食品ロスをなくそう！クイズ

Q1 日本の食品ロス量を、国民1人1日当たりで計算すると、どれくらいの量になるでしょう？

① 大さじ1ばい分

② おにぎり1こ分

③ バケツ1ばい分

Q2 食品ロスをなくす工夫をしている行動に、○をつけます。 (いくつでも)

① 買い物に行く前に冷蔵庫の中身をチェックする。

② 卵や牛乳など、奥にある新しい商品を選ぶ。

③ 曲がったきゅうりなど、不ぞろいな野菜を買う。

④ 賞味期限が切れていたら、すぐに捨てる。

⑤ 食べきれない量だけ調理する。

Q3 食べ物をムダにすると、資源やエネルギーもムダになります。どんな場面でエネルギーが使われているか、下から選んで [] に言葉を入れましょう。

① []

② []

③ []

④ []

⑤ []

エネルギーは温室効果ガスとなり、地球温暖化の原因になります。食品ロスをなくしてエネルギーのムダ使いを減らそう！

⑤ []

食べ物をムダにすると

運ぶ ・ 燃やす ・ 加工する ・ 調理する ・ 栽培する

こたえ Q1=② [日本の食品ロスの量は約472万トン(「食品ロス量(令和4年度推計値)」農林水産省)で、1人1日当たり約103gの計算になる。] Q2=①③⑤ [②売れ残った商品は捨てられてしまうので、手前にある期限の近い商品を取るとよい。④賞味期限は「おいしく食べることができる期限」なので、すぐに捨てるのではなく、食べられるかどうか判断することが大切。] Q3=①栽培する ②加工する ③運ぶ ④調理する ⑤燃やす