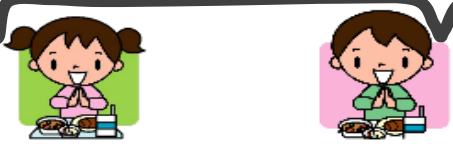




# いただきます

毎月19日は  
食育の日

食育だより No. 2  
令和6年7月19日発行  
栄養教諭 菅沼 由美



**もうすぐ夏休み♡**

7月に入り、暑い日も増えてきました。夏休みまで、もう1週間を切っています。本格的な夏に向けてしっかりと栄養を取って夏バテしないようにしましょう。

7月からは、新篠津でとれた野菜が給食でたくさん使われるようになりました。ほぼ毎日新篠津の食材が使われているので献立表をチェックしてみてください。来週はメロンも出るの楽しみ♡



## 給食マナー週間が終わりました。 6月10日～6月24日



6月は食育月間となっていて、保体委員会の取り組みで給食マナー週間が行われました。委員会の子どもたちが給食のマナーについてのポスターを作成したり、クイズを出題したりしました。完食調べも行い、みんな意識して食べている姿が見られました。

完食調べを行っている期間は、できるだけ残さないで食べられるようにといつも以上に先生方も量を調整したり、声かけをしたりしてだんだん全部食べられる子が増えていきました。

**2年生パーフェクト完食！！**

5年生は全員完食できた日が2回もあり、2年生は全員完食して、おかわりなどですべての食缶がからっぽのパーフェクト完食を達成しました。マナー週間が終わった今もプールや外あそびなどもあり、たくさん食べる子が増えています。



**完食のシールがいっぱい貼られたカード→**



## 給食メニューにチャレンジ👍



### 【ぶりからみそしる】4人分

- 豚もも肉(スライス) 60g
- にら 20g
- もやし 120g
- ♪サラダ油 大さじ1杯
- ♪おろしにんにく 小さじ1/2杯
- ♪とうぼんじャン 小さじ1/2杯
- みそ
- だし汁(かつお・こんぶ) 600ml

☆給食で人気のメニューで子どもや先生からレシピを教えてくださいたくさん言われたので、掲載します♡  
ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

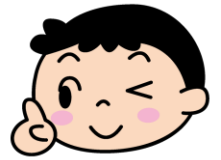
### ★作り方★

- ①豚もも肉は一口大に切る。
- ②にらは3cmく5mmの長さに切る。
- ③鍋に♪の調味料を入れ、香りが出てきたら、豚肉を入れ炒める。
- ④だし汁を入れ、煮立ってきたらもやしをいれ火が通ったらにらを入れ、みそを入れてできあがり。

とうぼんじャンはお好みで調整してください!!

# 栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意してくださるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



## ● 選び方の基本 主食・主菜・副菜 (汁物を含む) の3つをそろえましょう。

**主食** (主にエネルギーのもとになる食品)  
ごはん、パン、めん類

**主菜** (主に体をつくるもとになる食品)  
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

**副菜** (主に体の調子を整えるもとになる食品)  
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

**牛乳・乳製品**

**果物**



夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



## ● コンビニで買う場合 (例) 給食の組み合わせも参考にしてください。

<p><b>主食</b></p> <p>おにぎり、パン、そば</p>	+	<p><b>主菜</b></p> <p>冷ややっこ、焼き魚、からあげ、ゆで卵</p>	+	<p><b>副菜</b></p> <p>サラダ、スープ、煮物</p>
------------------------------------	---	--	---	------------------------------------

1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせられたものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

冷やし中華 (主食) + ハム・卵 (主菜) + きゅうり・トマト (副菜) + 卵サンド (主食) + パン (主食) + 卵 (主菜)

副菜を追加!

市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。



1食当たりの塩分 (食塩相当量) の目安	
小学生 (低学年 / 中・高学年)	中学生
1.5g 未満 / 2g 未満	2.5g 未満