10月 給食だより

平成２７年１０月２日
開進第三小学校
校長　土屋信行
栄養士　川尻有莉佳

実りの秋になりました。今年は、４月以降の干ばつや９月の大雨など、天候が不安定で野菜の価格に大きく影響しています。例年、１０月頃には新米や野菜、果物の収穫の時期になるため、おいしい食材が多く実って収穫できることを願います。

秋になり、すずしく過ごしやすい気候が続いています。スポーツの秋と言われ、運動をするのに適した季節です。今月は、運動会もあるため、運動時の食事について考えてみましょう。

運動する前日

いつもよりおかずを少なめにし、ごはんを多く食べます。油っぽい料理はさけるようにしましょう。

運動する日

運動をする日は、３～４時間前までに食事をすませるようにします。内容は、おにぎりやパン、バナナなど炭水化物が多く含まれたものを食べます。

運動後

疲労回復のために炭水化物やたんぱく質・ビタミン類・ミネラルを補給します。消化がよい煮込み料理や果物などをとるようにしましょう。

児童１人１回あたりの学校給食摂取基準(中学年3･4年生)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (E比)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
今月の平均	631	24.6	29.0	373	2.6
実施基準	640	20.0	25.0～30.0	350	3.0

ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
A(μg)	B_1(mg)	B_2(mg)	C(mg)		
270	0.40	0.55	34	2.7	4.8
170	0.40	0.40	20	2.5	5.0

おうちのかたへ

今月の給食費の引き落としは、10月16日（金）になります。
各地の天候の影響で野菜などが高騰しています。お忙しいと存じますが、残高のご確認をお願いいたします
未納の状況に応じて、必要な法的措置をとる場合があります。

お弁当特集

これから、運動会や校外学習があるため、お弁当を作る機会が増えます。そこで、お弁当作りのポイントと秋を感じる「きのこおこわ」のレシピを紹介します。

自分にあった大きさの弁当箱の選択

小学校の給食の一食分は、低学年が530kcal、中学年が640kcal、高学年が750kcalです。その目安となる弁当箱の大きさは、1～3年生で500～600ml、4～6年生で600～800mlくらいが一般的です。
※お弁当箱に水を入れて、計量カップで量ると容量(ml)がわかります。

お弁当箱に詰めるときの目安量　～より「栄養バランス」がよくなる目安～

主食(ご飯等):炭水化物源
(「黄」の仲間･･熱や力のもととなる食べ物)
主菜(肉や魚、卵のおかず):たんぱく質源
(「赤」の仲間･･血や肉になる食べ物)
※量は食べる子どもの手のひらの70%
副菜(野菜のおかずや果物):ビタミンやミネラル源
(「緑」の仲間･･体の調子を整える食べ物と芋類
※量は食べる子供の手のひら2つ分くらい

お弁当箱に占める割合の目安

その他注意点

・衛生面に気をつける。
弁当箱の水分は完全に除く、同じ温度にして詰める、おかずは種類別にわけるようにしましょう。
・開いたときに楽しさを感じるようにする。
お弁当箱を開いたときの彩りは、食欲をそそる要因です。トマトやブロッコリーの色は、料理を引き立てくれます。そして、色の濃い明るい食材を弁当の中心にするとポイントとなってバランスよく見えます。

きのこおこわ　<材料>(4人分)

・米　200g　・もち米　90g　・とりこま　35g　・えのき　35g　・しめじ　35g　・まいたけ30g　・干し椎茸　2g
・こいくちしょうゆ　大さじ２強　・酒　小さじ２弱　・砂糖　小さじ２弱　・みりん　小さじ２　・塩　少々　・ごま　適量

<作り方>　(干し椎茸は戻しておく)

1. 米ともち米を洗米し、３０分程度浸水させる。(水分は少し少なめにしておくとよいです。)
2. えのき、しめじ、まいたけは、食べやすい大きさにほぐし、戻したしいたけは。スライスしておく。
3. しょうゆ、酒、砂糖、みりん、塩を合わせておく。
4. １の水から大さじ４杯分の水を抜き、３を入れて混ぜ、お米を平らにする。
5. ４の上にとり肉と２の材料を乗せて、炊飯する。　　6．炊きあがりのごはんにごまを混ぜ合わせる。

(学校では、具を味付けし、米ともち米を合わせて炊いたご飯に混ぜ込んでいます。)