



# 給食だより

平成 27 年 12 月 1 日  
 開進第三小学校  
 校長 土屋信行  
 栄養士 川尻有莉佳

風が冷たくなり、寒さが厳しくなってきました。これから風邪を引きやすい時期になります。食事・睡眠を規則正しくして、今年最後の月を丈夫な体で過ごしましょう。今年、新型のノロウイルスが流行しています。今までのノロウイルスより、さらに感染力が強まっているため、特に注意が必要です。給食では、温度管理を徹底して行うなど、安全に提供できるよう努めています。ご家庭でも、手洗いをこまめにするなど、感染を広げないように気を付けましょう。

## \*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	627	25.4	27.8	357	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 <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C(mg)		
266	0.42	0.55	36	3.1	4.9
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、12月17日(木)になります。  
 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。

### \*冬至(とうじ)\*

冬至にかぼちゃを食べると風邪の予防になるといわれています。かぼちゃの旬は夏ですが、切らずにそのまま置いておけば長期保存ができます。昔は、野菜の少なかった冬までかぼちゃを保存して、貴重なビタミン源としていたようです。今年の冬至は 12 月 22 日なので、かぼちゃを使ったカレーと冬至では、ゆず湯に入る習慣があることから、柚香漬けを出します。行事にちなんだ食事をして、元気に冬を乗り切って欲しいです。



## 何をどれだけ食べたらいいの?

1日に必要な栄養素量の基準として、「日本人の食事摂取基準」というものがあります。「日本人の食事摂取基準」は、健康な個人並びに集団を対象として、国民の健康の保持・増進、生活習慣病の予防のために参照するエネルギー及び栄養素の摂取量の基準を示すものとして、厚生労働省が制定しているものです。学校給食の摂取基準も食事摂取基準をもとに決められています。5年ごとに更新され、今年2015年版が策定されました。

年齢 (歳)	推定エネルギー必要量 (kcal)		炭水化物 (%エネルギー)	タンパク質 (g)		脂質 (%エネルギー)	カルシウム (mg)		鉄 (mg)	
	男	女		男	女		男	女	男	女
6~7	1550	1450	50~65	35	30	20~30	600	550	6.5	6.5
8~9	1850	1700		40	40		650	750	8.0	8.5
10~11	2250	2100		50	50		700	750	10.0	14.0
12~14	2600	2400		60	55		1000	800	11.5	14.0

表は、日本人の食事摂取基準に載っている栄養素の1日に必要な摂取量の目安です。三大栄養素と不足しがちなカルシウム、鉄を記載しました。エネルギーは、身体活動レベル(活動の量)で変わりますが、今回は、低い・ふつう・高いの3段階のうちのふつうレベルの値を載せています。

栄養素の目安量は、上の表ですが、数値だけではわかりにくいので、農林水産省と厚生労働省が共同で出している食事バランスガイドから、1日分の食事量の目安を示します

果物 みかんだったら 2 個程度・りんごは 1 個程度

牛乳・乳製品 牛乳なら 1 本程度(200ml)  
 (給食では 1 本程度)

主菜 肉・魚・卵・大豆料理から 3 皿程度  
 (給食では 1 皿程度)



主食 普通盛りのごはん 4 杯程度  
 (給食では 1 杯程度)

副菜 野菜料理 5 皿程度  
 (給食では、2 皿程度)

### ごまドレッシングサラダ <材料>(4 人分)

- 野菜 ・だいこん 160g(厚さ 6.5cm 程度) ・にんじん 20g(中サイズ 1/5 程度)  
 ・きゅうり 60g(中サイズ 1/2 強程度)
- ドレッシング ・こいくちしょうゆ 小さじ 2 と 2/3(16g) ・酢 小さじ 1 強(6g)  
 ・砂糖 小さじ 2 と 2/3(8g) ・白すりごま 小さじ 2 と 1/2(6g)
- <作り方> 1.だいこん、にんじんをせん切り、きゅうりは、3mm 厚さの斜め半月にする。  
 (給食では、全て加熱し、水で冷やしてから軽く絞っています。)  
 2.しょうゆ、酢、砂糖を混ぜ合わせておく。  
 3.野菜とすりごまを和え、混ぜておいたドレッシングと和える。