

すくすく ぐんぐん かまっ子

～食のおたより～

令和4年4月
No. 1
作成：嘉麻市内
学校栄養士

ご入学・ご進級おめでとございます。

新しい学年が始まります。今年度も嘉麻市では、学校給食を年間190回(小学校1年生・中学校3年生は185回)実施します。

給食を通して、子どもたちに食の大切さやすばらしさを知ってほしいと思います。

わたしたちの学校給食について知ろう！

学校給食は、子どもたち一人ひとりの体と心の成長を支えるために、教育の一環として位置づけられています。今月はその学校給食について紹介します。

おいしい給食のひみつ

十分な栄養

子どもたちの成長に必要な栄養や不足しがちな栄養素がとれるように学校給食摂取基準に基づき、献立をたてています。



おかず

だしは、昆布やいりこ、削り節でとっています。和食・洋食・中華などいろいろな料理をとり入れています。

食文化

行事食や郷土料理など、たくさんの食文化をとり入れています。

給食は私たちが作ります！

調理員の〇〇、〇〇、〇〇、〇〇です。給食室一同、安全で安心できるおいしい給食を、心をこめて作ります。みんなで楽しく食べてくださいね。



めざせ！栄養素マスター

今年度は新たに、「栄養素マスターの日」というテーマ献立を給食で実施し、体に必要な栄養素について紹介していきます。栄養素について学び、栄養素の知識をマスターしましょう！



学校給食の栄養摂取基準

※文部科学省、令和3年4月施行

国は、1日に必要な栄養の量を計算し、「摂取基準」を定めています。学校給食では、「摂取基準」をもとに「学校給食栄養摂取基準」が定められ、嘉麻市の給食でも実施しています。

	小学生(3・4年)	中学生	＜1日に必要な栄養量を100とした場合の給食の占める割合＞
エネルギー	650 kcal	830 kcal	33%
たんぱく質	摂取エネルギーの13～20%		
脂質	摂取エネルギーの13～20%		
カルシウム	350 mg	450 mg	55%
マグネシウム	50 mg	120 mg	33% (40%)
鉄	3 mg	4.5 mg	40% (33%)
ビタミンA	200 μgRAE	300 μgRAE	40%
ビタミンB1	0.4 mg	0.5 mg	40%
ビタミンB2	0.4 mg	0.6 mg	40%
ビタミンC	25 mg	35 mg	33%
食物繊維	4.5mg以上	7mg以上	40%以上
ナトリウム(食塩相当量)	2 g未満	2.5 g未満	※個人差があるので、摂取基準に合わない場合もあります。
亜鉛	2 mg	3 mg	

ブロッコリーのサラダ ～給食レシピ紹介～

＜材料 4人分＞

- ブロッコリー・・・小1株
- ハム・・・2枚
- コーン(缶詰)・・・大さじ3
- 酢・砂糖・・・小さじ2
- 油・・・大さじ1
- 塩・・・小さじ1/2
- こしょう・・・少々

＜作り方＞

- ブロッコリーを小房に切り分ける。茎は皮を厚めにむき、食べやすい大きさに切る。
- 塩(分量外)を入れた湯で①をゆでて、冷ます。
- コーンは缶から出して水気を切る。ハムは短冊に切る。
- 調味料を混ぜ合わせる。ブロッコリー、コーン、ハムをボールに入れ、調味料と和える。