

1月給食だより

令和5年1月20日
倉敷市立第五福田小学校

「全国学校給食週間」って知っていますか？

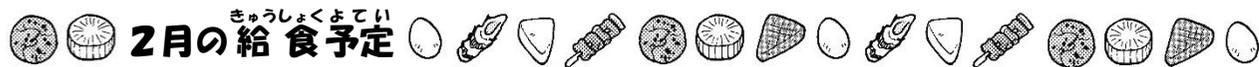
明治22年に始まった給食は、戦争中に一時中断していましたが、ララ（米国の民間団体）などからの援助物資を受けて昭和21年12月24日に東京・神奈川・千葉で再開されました。この日を記念して「学校給食感謝の日」と定められました。その後、冬休みと重ならない1月24日から30日を「全国学校給食週間」とし、給食の意義や関心を深める週間となりました。



第五福田小学校 給食週間

1月23日（月）～1月27日（金）は校内給食週間です。給食委員会の児童を中心に、給食に関連した色々な取り組みをします。

- 給食クイズ
- 給食の先生へのインタビュー
- 給食カレンダーの紹介
- 給食アンケート結果発表
- 給食ができるまで 動画視聴



2月の給食予定

3日（金）音楽鑑賞会

くらしき作陽大学の学生の方が来てくださり、演奏会をしてくださいます。給食の時間には、各教室で一緒に給食を食べます。

22日（水）リザーブ給食

今年度最後のリザーブ給食です。今回は主菜の鶏肉とさけ、果物のデコポンとのはるみを選択します。

- Aランチ
- ごはん 牛乳
 - 若鶏の照り焼き
 - れんこんの梅肉あえ
 - 豆腐のすまし汁
 - デコポン

- Bランチ
- ごはん 牛乳
 - さけの照り焼き
 - れんこんの梅肉あえ
 - 豆腐のすまし汁
 - はるみ



出張 学校給食展

～来て 見て 体験！！ 倉敷の食育～

2023

1/28（土曜日）
11:00 ▶ 16:00

アリオ倉敷1階
センターコート横



↑以前の出張給食展の様子

プレゼント

食育クイズに答えて プレゼントを Geto
給食にも登場する人気食材の
詰め合わせです。
(先着 200名限定)

倉敷市の学校給食って？食育ってなに？がわかります☆

・食育クイズ

食育って幅広い!!学校給食のことや食材のことなど
楽しく学べる食育クイズに挑戦しよう!!

※ご自身のスマートフォン・タブレット等を使用しての参加となります。



↑食育クイズのお試し版です!

・展示コーナー

「学校給食ができるまで」「地産地消について」等について展示します。

・食育動画コーナー

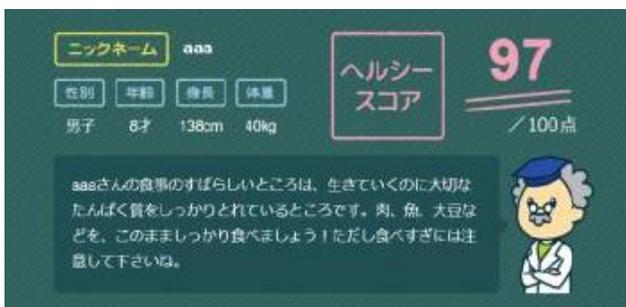
「野菜クイズ」、「レッツクッキング」などの食育動画を紹介します。

主催:倉敷市教育委員会 協賛:公益財団法人倉敷市学校給食会 協力:アリオ倉敷
※お願い:新型コロナウイルス感染防止のため、会場ではマスクの着用にご協力をお願いします。



家庭科の学習で
くらしき市版ヘルスジャッジ
を実施しました！

5・6年生が家庭科の学習で、「くらしき市版ヘルスジャッジ」という食育支援システムに取り組みました。1日または1食に食べた食事を入力することで、栄養バランスや食事バランスを診断してくれます。



栄養素のくわしい説明

栄養素	摂取量	目標値	説明
エネルギー	1566kcal	2000~2400kcal	
たんぱく質	51.4g	35~110g	
脂質	40.5g	50~75g	
炭水化物	242.9g	200~350g	
カリウム	1989mg	1300mg~	
カルシウム	515mg	600mg~	
リン	818mg	900mg~	
鉄	5.9mg	6.5~30mg	
ビタミンA	465μg	450~900μg	
ビタミンD	20.1ng	3~40ng	
ビタミンK	192ng	65ng~	
ビタミンB1	0.62mg	0.8mg~	
ビタミンB2	0.77mg	0.9mg~	
ビタミンC	85mg	55mg~	
食物繊維	11.95g	~40g	
食塩相当量	7.2g	~5g	

6年生は1日分、5年生は朝食1食分の診断をしました。子どもたちは、自分自身の食事内容を振り返り、どうすればもっと良い食事になるかを考えました。

校長先生リクエスト かんたん簡単クッキング 【作り方】

レタスとベーコンのレンジ蒸し

【材料（1人分）】

- レタス 100g
- ベーコン（ハーフ）3枚
- 塩こしょう 適量
- ごま油 小さじ1/2

- レタスを手で1口大にちぎる
- 耐熱皿にレタスとベーコンを並べ、全体に塩こしょうをふり、ごま油を回し入れる。
- ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで2分ほど加熱する。

ヘルシースコアアップのためのポイント

食塩が多かった人がとても多かったです！1日の食塩摂取量の目標は右表の通りですが、令和元年の日本人の塩分摂取量は男性10.8g、女性9.8gと目標を超えていました。食塩摂取量が多くなると、高血圧などの生活習慣病のリスクが高くなります。普段からうす味や減塩を心がけるといいですね！

1日の食塩摂取量の目標量

年齢	男性	女性
6~7歳		4.5g
8~9歳		5.0g
10~11歳		6.0g
12~14歳	7.0g	6.5g
15~49歳	7.5g	6.5g

- しょうゆ・ソース・ドレッシング・・・かけすぎ注意！
- 麺類の汁は残す！
- ポテトチップス・カップラーメン・・・食塩はどれくらい入っているかな？
- 食品表示を確認して食べる量を考えよう！
- だしを効かせておいしく減塩を！

ヘルスジャッジを使って、自分の食生活をふりかえろう。

ヘルスジャッジに 月 日 の1日分の食事内容を入力して、自分の食生活をふりかえてみましょう。

1. ごはんチェック（1日モード）の結果はどうでしたか？

良かったところ
食卓をほぐして取れている。

この栄養素は 多かった 少なかった
鉄分・ビタミンAが少なかった。
朝食を食する。

2. どうしたら、もっと良い食事になると思いますか？

鉄分と野菜を食する。朝食を食する。

量とバランスなど気を配って栄養素を摂ることに気を配る。

朝食を食するが食が足りないかによって足りない量を増やすことか気が配る。

ヘルシースコアアップのためのポイント

元気な体を作るためには、朝・昼・夕の3食を食べることが大切です。特に朝食は、眠っていた頭や体を目覚めさせる大切な食事です。朝食を食べる習慣が無い人は、まずは何か食べることから始めましょう。食べている人は内容のレベルアップを！赤・黄・緑の食品が揃った食事をめざしましょう。

ヘルスジャッジを使って、自分の食生活をふりかえろう。

ヘルスジャッジに 月 日 の1日分の食事内容を入力して、自分の食生活をふりかえてみましょう。

1. ごはんチェック（1日モード）の結果はどうでしたか？

良かったところ
たんぱく質・脂質・カルシウム・鉄・マグネシウム

この栄養素は 多かった 少なかった
エネルギー・炭水化物・ビタミンA・ビタミンB1 ビタミンB2
ビタミンC 食物繊維
食塩相当量

2. どうしたら、もっと良い食事になると思いますか？

ビタミンをしっかりと野菜や肉を食べる。

バランスや量に気をつけて栄養のことを考えた人だて作りが大切。

ヘルスジャッジをきっかけに何か多く何か少ないことがわかりました。ビタミンがあまりとれていないことがわかったので、たまごのなごをたべようと思います。

ヘルシースコアアップのためのポイント

1日に必要な野菜の量は両手3杯分（350g程度）です。果物は200g程度で、みかんなら1日2個、りんごなら1個です。野菜や果物を食事に取り入れることで、食物繊維やビタミンを摂ることが出来ます。意識して食べられるといいですね！



ヘルスジャッジを使って、自分の食生活をふりかえろう。

ヘルスジャッジに 月 日 の1日分の食事内容を入力して、自分の食生活をふりかえてみましょう。

1. ごはんチェック（1日モード）の結果はどうでしたか？

良かったところ
タンパク質があとから足りなくなった。

この栄養素は 多かった 少なかった
食塩相当量がたいがらうから少ないと気が配る。
毎月3食食べないといけない。

2. どうしたら、もっと良い食事になると思いますか？

ビタミン・鉄分をしっかりとる。
毎月3食食べる。

バランスや量に気をつけて栄養のことを考えた人だて作りが大切。

パパママは、いつもこのメニューを考えているのでいいと思います。料理できないから、パパでは考えておきたいです。