


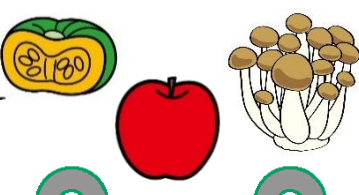


# 3月給食だより

令和5年3月22日  
倉敷市立第五福田小学校

## 5年生 五大栄養素・3つの食品グループの学習をしました！

5年生は3月15日の家庭科の学習で、「五大栄養素」と「赤・黄・緑の3つの食品グループ」について勉強しました。食べ物は体の中で消化・吸収され、栄養素となって体の中で様々な働きをします。赤・黄・緑の食べ物のなかまをまんべんなく食べることで、体に必要な栄養素をバランス良く取り入れることができます。普段の食事から「五大栄養素」と「赤・黄・緑の3つの食品グループ」を意識して、食品を選んで食べることができるといいですね。

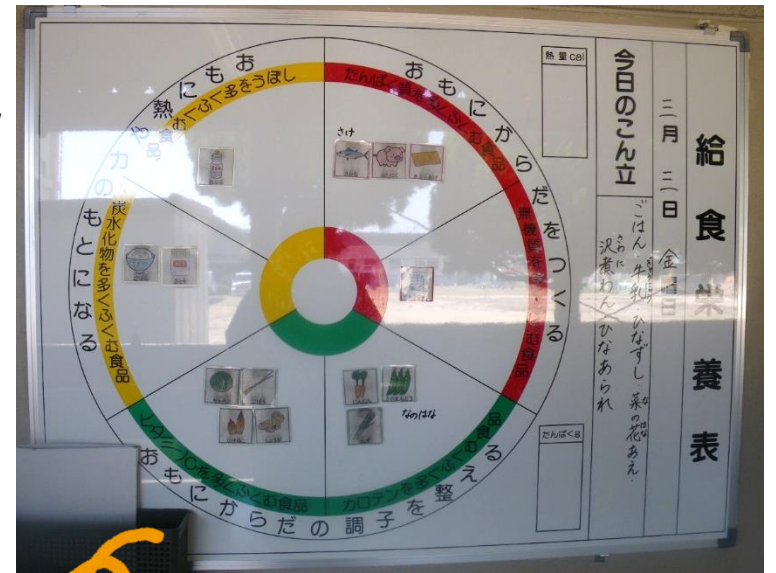
<p><b>たんぱく質</b> <b>無機質</b></p> <p>筋肉や骨、歯など 体をつくる</p>  <p>車だと…車体</p> 	<p><b>炭水化物</b> <b>脂質</b></p> <p>体を動かすエネルギーになる</p>  <p>車だと…ガソリン</p> 	<p><b>ビタミン</b> <b>無機質</b></p> <p>体の調子を整える</p>  <p>車だと…</p> <p>ハンドル・アクセル・ブレーキ・運転手</p> 
---	--	--

五大栄養素の体内での働きは車に例えることができます。車体（筋肉や骨）とガソリン（エネルギー源）が揃っていたとしても、その動きを調整するアクセルやブレーキ、運転手（調子を整える働き）が上手く働かないと、車（体）はスムーズに動くことができません。不足しやすい緑の食品の野菜・くだもの・きのこは意識してしっかりと食べましょう。



## 給食黒板が新しくなりました！

給食室前にある給食黒板が新しくなりました。給食には、献立名だけでなく、給食に使用している食材を五大栄養素に分類して掲示しています。給食当番さんは給食を取りに来る時に確認してくださいね。



ちなみにこの日の給食は、桃の節句にちなんでひなずし・牛乳・菜の花あえ・沢煮わん・ひなあられでした。ひなずしは、寿司飯に鮭フレークとさやえんどうを混ぜ込み、炒り卵を散らして春の風景を表現しています。沢煮わんの「沢」にはたくさん（沢山）という意味があります。豚肉と色々な種類のせん切り野菜を具にして、多めの煮汁で薄味に仕上げた煮物料理です。せん切りの具が沢のような水の流れを表しています。

## 4月の給食予定

- 10日（月） 2～6年生 給食開始  
献立は ごはん・牛乳・マーボー豆腐・バンサンスウ・はっさく です。  
※7日（金） 始業式の日には給食がありません。
- 17日（月） 1年生 給食開始  
献立は カレーライス・牛乳・海藻サラダ・いちごゼリー です。







カルシウムは骨や歯を作るだけでなく、筋肉の収縮や神経の伝達など、体の機能の維持や調節に欠かせない栄養素です。

カルシウムが体の中で効率良く働くためには、ビタミンDが必要です。ビタミンDを多く含む食品は、魚（いわし、さんま、さけ）きのこ（きくらげ、しいたけ）などがあります。また、ビタミンDは日光を浴びることで体の中で作られるため、外で遊ぶことも大切です。

カルシウムが多くとれる食品

食品群	食品名	摂取量	カルシウム含有量
牛乳・乳製品	牛乳	コップ1杯 (200g)	220mg
	ヨーグルト	1パック (100g)	120mg
	プロセスチーズ	1切れ (20g)	126mg
野菜類	小松菜	1/4束 (70g)	119mg
	菜の花	1/4束 (50g)	80mg
	水菜	1/4束 (50g)	105mg
	切り干し大根	煮物1食分 (15g)	81mg

牛乳が苦手…  
牛乳アレルギーがある…  
という人は、他の食品からカルシウムをとろう！

給食では毎日1本(200ml)の牛乳を飲んでます。牛乳1本には約227mgのカルシウムが含まれており、1日に必要な量(推奨量650~1000mg)の約1/3を取り入れることができます。しかし、給食のない日、お家で牛乳を飲まない家庭では、カルシウムの摂取量が不足しやすい、という調査結果が出ています。学校がお休みの日はお家で牛乳を飲んで、カルシウムが不足しないようにしたいですね。

**骨だけじゃない! カルシウムのはたらき**

カルシウムは骨や歯の材料になるほか、体の中でさまざまな役割を果たしています。

- 骨や歯を強くする
- 唾液や胃液などの分泌をうながす
- 脳の指令をスムーズに伝える
- ホルモンの分泌をうながす
- 出血時の血液が固まる
- 筋肉を動かす

※ホルモンは体の健康を保つため、さまざまな機能を調節するはたらきがあります。

つくってみよう! **給食レシピ**

- 海藻サラダ**
- 【材料 (4人分)】
- 海藻ミックス 4g
  - きゅうり 1本
  - もやし 80g
  - にんじん 1/10本
  - しらす干し 12g
  - 砂糖 小さじ1/2
  - 塩 少々
  - しょうゆ 小さじ1
  - ごま油 小さじ1/2
  - 酢 大さじ1/2

- 【作り方】
- 海藻ミックスは水で戻し、水気を切っておく。
  - きゅうりは輪切り、にんじんはせん切りにする。
  - 鍋に湯を沸かし、きゅうり、もやし、にんじんをさつと茹で、ザルにとって冷ます。水気を切っておく。
  - Aを合わせる。
  - ②・③・④を混ぜ合わせる。

子どもたちに人気の給食メニューです。給食では安全のため、野菜や調味料を全て加熱し、冷却してから混ぜ合わせています。給食では、わかめ・くきわかめ・昆布・赤とさかのり・白ふのり・白とさかのりが含まれる海藻ミックスを使用しています。

年間を通じて献立に入っている海藻サラダですが、季節や献立の組み合わせによって使用する野菜の種類を変えています。小松菜やキャベツを入れてもいいですね。

今年度は193回、給食を実施しました。一年間、本校の給食の実施にご理解とご協力をいただきありがとうございました。来年度も安全・安心で、おいしい給食づくりに取り組みたいと思います。また、給食だよりを通じて、ご家庭へ学校での給食の様子や食育の取り組み、食に関する情報をお届けしていきたいと思っています。よろしくお願いたします。



食品群	食品名	摂取量	カルシウム含有量
海藻	ひじき	煮物1食分 (10g)	140mg
小魚	さくらえび (素干し)	大さじ1杯 (5g)	100mg
	ししゃも	3尾 (45g)	149mg
豆類	木綿豆腐	約1/2丁 (150g)	180mg
	納豆	1パック (50g)	45mg
	厚揚げ	1/2枚 (100g)	240mg