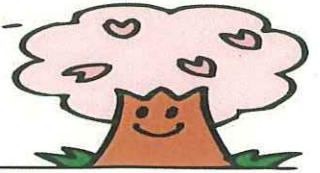


おおきくな〜れ

令和2年4月
佐久市学校給食南部センター
食育通信



いよいよ新年度が始まりました。それぞれ希望に胸を膨らませ、新たな一歩を踏み出したことでしょう。今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひ致します。

学校給食には次の7つが目標として掲げられています。

〔「学校給食法」第2条より〕

<p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p>	<p>3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p>
<p>4 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>	<p>5 食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p>	<p>6 わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p>
<p>7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p>		

献立表をよく見よう

「今日は何かな〜」と何気なく見る献立ですが、献立表にはたくさんの情報を詰め込んでいます。献立名だけでなく、他の情報も上手に活用して、健康な体づくりに役立ててくださいね。

日	主食	主菜	副菜	汁	飲み物	その他	主な材料						栄養量(中)		備考
							体を作る赤の仲間		体の調子を整える緑の仲間		熱や力になる黄の仲間		1食分 - 830kcal	塩分 2.5g以下	
							1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 25~40g	糖質 27g	
16 火	コッパン	鶏のから揚げ	大根とホタテのサラダ	ABCスープ	みかん クレープ		鶏もも肉 ホタテフレーク ベーコン	牛乳	にんじん チンゲン菜	生姜・大根・きゅうり・ 玉ねぎ・白菜・長ねぎ	コッパン でんぷん 砂糖 ABCマカロニ	米油	881kcal	2.9g	入学・進級 お祝い献立
												37.2g	32.6g		

6つの枠に分れています

学校の給食は、栄養士によって毎日栄養計算されていますが、家庭の食事で計算するのは、とても困難です。そこで上の枠のように、主食・主菜・副菜・汁物をそろえた食事にする、ほぼバランスのとれた食事になります。家庭での食事の組み合わせの参考にと、思いこのような形式の献立表にしています。

食材を仲間に分けています

その日の給食で使う食材をのせることで、たくさんの食材が使われていることがよくわかります。また、家庭科の授業で3つの仲間と6つの食品群を知ることができます。どんな食材があって、どのように分れるのか、たまには…見てくださいね。小学校は3つの仲間、中学校は6つの食品群というように表示しています。献立表は小学校はひらがな、中学校は漢字表示になっています。

栄養価の表示です

主なものを示してあります。そのほかに知りたい栄養素の摂取量がありましたら、給食センターにお問い合わせください。また、平成30年8月1日より、学校給食摂取基準が改正になりました。大きな変更点は、さらに減塩に努めるよう、小学校は塩分が2.5g以下→2g未満に、中学校は3g以下→2.5g未満になりました。

給食センター紹介



南部センターには・・・センター係長 1名 栄養士3名 調理員 20名 がいます。どこにあるのかな・・・野沢 びんごろ地蔵や南部交番の近くです。給食費は・・・1食 小学校 270円 中学校 310円 です。すべて食材費にあてられます。1日の食数は・・・中学校 2校(野沢中・中込中) 小学校 5校(野沢小・泉小・岸野小・中込小・城山小) 計 7校 約2770食 をつくっています。主食の予定は・・・週3回(月・水・金) ごはん 週2回(火・木) パン 月2回(隔週 木) めん(6月~9月はありません。)アレルギー対応食は・・・64名に対応しています。専用のアレルギー室で、専任の栄養士と調理員で対応食を作っています。



4月予定献立表



令和2年4月1日
 佐久市南部給食センター
 TEL.62-0617
 FAX.63-1249

今月の給食 目標

『楽しい食事をしよう』

日	主食	主菜	副菜	汁	飲み物	その他	主な材料						栄養素量(中)		備考
							体を作る赤の仲間		体の調子を整える緑の仲間		熱や力になる黄の仲間		たんぱく質	脂質	
							1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 35g	脂質 27g	
7	火	コッパン 焼きウインナー	さっぱりポテトサラダ	香きゃべつのスープ			ウインナー ロースハム 鶏ささみ	牛乳	にんじん	きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・しめじ・コーン	コッパン 砂糖 じゃがいも	米油	801kcal	3g	ウインナー 2本
8	水	ごはん	おろし焼肉	きゃべつのごまサラダ	もすくのみそ汁		豚もも肉 かまぼこ 豆腐 みそ	牛乳 もすく	にんじん チンゲン菜	生姜・大根・しめじ・キャベツ きゅうり・玉ねぎ・えのきだけ	米 強化米 砂糖	米油 ごま	739kcal	3.2g	
9	木	コッパン	カリカリポテト カップ グラタン	コーンサラダ	ポークビーンズ		豆腐 豚もも肉 大豆 いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん	コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ	コッパン 砂糖・米粉 じゃがいも かたくり粉	米油	840kcal	2.6g	
10	金	ごはん	チキンナゲット	福神漬 あえ	ポークカレー		鶏肉 豚もも肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	キャベツ・きゅうり・福神漬・にんにく・玉ねぎ すりりんご	米 強化米 じゃがいも	米油	815kcal	4.4g	チキン ナゲット 3個
13	月	ごはん	さばの生姜煮	切干大根の のりマヨ サラダ	とん汁		さば ささみ水煮 豚もも肉 豆腐・みそ	牛乳 焼きのり	にんじん	切干大根・きゅうり・キャベツ・ごぼう・白菜・長ねぎ・大根	米 強化米 こんにやく	ごま マヨネーズ 米油	909kcal	2.8g	
14	火	コッパン	ハンバーグ キャパリス	しそドレ サラダ	コーン ポターージュ	お祝い デザート	豚ひき肉 ベーコン	牛乳 海草ミックス 生クリーム	にんじん ドライトマト	キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・コーン	コッパン 砂糖・じゃがいも・米粉 クレープ		977kcal	2.7g	入学・進級 お祝い献立
15	水	わかめごはん	鶏ささみの レモン揚げ	ツナあえ	小松菜の みそ汁		鶏ささみ ツナ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	レモン果汁・キャベツ・きゅうり 白菜・玉ねぎ	米 強化米 かたくり粉 砂糖	米油	721kcal	4.3g	
16	木	コッパン	鮭の ハーブ 焼き	ハムの サラダ	白菜と ベーコンの スープ		さけ ロースハム ベーコン	牛乳	ドライトマト にんじん	キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・白菜・えのきだけ	コッパン 砂糖	オリーブ油 米油	716kcal	2.7g	
17	金	ちらしずし	厚焼き たまご	きゃべつの 昆布あえ	大根の そばろ汁	桜もち	卵 鶏ひき肉	塩こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ	米・強化米 こんにやく かたくり粉 桜もち	米油	746kcal	4.3g	お花見献立
20	月	ごはん	さわらの 塩麹焼き	青菜の チーズ あえ	鶏ごぼう汁		さわら 鶏もも肉 豆腐	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん	もやし・キャベツ・ごぼう・玉ねぎ・しめじ・長ねぎ	米 強化米	米油	708kcal	2.3g	
21	火	コッパン	白身魚の フライ	ポテト サラダ	わかめと 野菜の スープ		ホキ ロースハム	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり・キャベツ・コーン・白菜・玉ねぎ・長ねぎ	コッパン じゃがいも 小麦粉	米油 マヨネーズ	805kcal	3.2g	
22	水	ごはん	厚揚げの ピリ辛 だれ	春の きんぴら	白菜の みそ汁		厚揚げ 豚もも肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん	生姜・にんにく ごぼう・うど・えのきだけ・白菜 長ねぎ	米 強化米 砂糖 こんにやく	米油	777kcal	2.5g	
23	木	ソフト麺	コーン たっぷり フライ	海藻サラダ	ミート ソース		豚ひき肉 大豆	牛乳 海藻ミックス 粉チーズ	にんじん トマト缶	きゅうり・キャベツ・生姜 にんにく・玉ねぎ・セロリ マッシュルーム コーン	ソフト麺 小麦粉 砂糖 米粉	米油 ごま油	800kcal	2.7g	
24	金	ごはん	えび 水晶包み	春雨サラダ	麻婆豆腐		えび 豚ひき肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ・きゅうり にんにく・生姜 玉ねぎ	米・強化米 はるさめ 砂糖・小麦粉 かたくり粉	米油 ごま油	868kcal	2.9g	えび 水晶包み 2個
27	月	ごはん	竹輪の かば焼き	じゃがいも ごまサラダ	若竹汁	くだもの	ちくわ 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり・キャベツ・だけのこ 水蒸し・干しいたけ デコポン	米・強化米 かたくり粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	716kcal	3.7g	竹輪 2本
28	火	黒砂糖パン	鶏肉の マールド 焼き	大根の サラダ	ミネスト ローネ		鶏もも肉 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん トマト缶	大根・きゅうり にんにく・玉ねぎ セロリ	黒砂糖パン マールド 砂糖・じゃがいも マカロニ	ごま油 オリーブ油	817kcal	3.5g	
30	木	コッパン	ロール キャベツ	アスパラの フレンチ サラダ	クラム チャウダー		ベーコン・あさり・はまぐり ・豆腐・鶏 ひき肉	牛乳	ドライトマト にんじん	キャベツ コーン 玉ねぎ むぎ枝豆	コッパン 砂糖 米粉 じゃがいも	米油	836kcal	3.1g	

★ 献立は都合により変更になることがあります。献立は主食・主菜・副菜・汁がそろるように整えます。

地元食材・・・米・豆腐

今月の栄養素量充足率 エネルギー96%、たんぱく質90%、脂質91%

中学生のみなさんに心がけてほしい食習慣

☆朝食を毎日しっかりとろう!

☆いろいろな食べ物に挑戦してみよう!

☆ときには自分で調理してみよう!



朝食をしっかり食べると授業に集中できます。食べる習慣が身に付かない人は、早起きを心がけ、まずは汁もの(みそ汁、スープ、牛乳など)から始めてみましょう。

苦手な食べ物も調理法が変わると食べられるかもしれません。また味覚は成長とともに変化します。「食わず嫌い」はやめ、思い切ってチャレンジしてみましょう。

もう中学生です。家庭科でも調理を習いました。自分が食べるものだけでなく、ときどき家族の分も作ってあげたり、お手伝いできるとういことです。

体と心と食べ物と...

体の元気は心の元気、そして心の健康は体の健康にもつながっています。食べ物や食べ方を見直してみることで、心や体が元気になります。新しい環境に戸惑う新学期、ぜひ健やかに楽しく過ごしましょう。食べ物のはたらきについてです。

①体をつくり、修復する!

②体を動かす
エネルギーとなる!

③心を強くし、
安定させる!



体をつくることになるのはたんぱく質です。そのたんぱく質が体の細胞になるためには、ビタミンや無機質の働きが不可欠です。好きなものだけでなく、いろいろな食品をまんべんなく食べる工夫をしましょう。

体を動かすエネルギーとなるものは、おもに炭水化物です。この炭水化物がエネルギーになるときも、やはり野菜や果物に多く含まれるビタミンの働きが必要になってきます。

心の働きには脳や神経の状態が大きく影響します。脳や神経をつくるものは、たんぱく質や脂質です。そして脳のエネルギーになるのが炭水化物(ブドウ糖)です。また脳や神経が正常に働くためにはバランスのとれたビタミンや無機質が必要です。

