

給食だより

令和6年 6月
岡山市立上道学校給食センター

今月の給食目標 成長期の栄養を考えよう



衣替えも終わり、梅雨入りももうすぐ。手洗いなどの身の回りの衛生には十分に気をつけましょう。また、6月は食育月間です。自分自身の「食」を見直し、その大切さについてもあらためて考えてみましょう。特に「エネルギー」「たんぱく質」「カルシウム」「鉄」は、成長期に大切な栄養素です。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」
「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

食育で育てたい「食べる力」



| | | |
|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| <p>1 心と身体の健康を維持できる</p> | <p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p> | <p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p> |
| <p>4 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p> | <p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p> | <p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p> |

「学校給食」は 生きた教材 です！



食育で育てたい「食べる力」の1つ「食べ物やつくる人への感謝の心」を育てることをねらいとして学校給食では、岡山市（県）でとれた食材を積極的に使っています。5月には岡山市の地場産物「千両なす」が登場しました。千両なす農家さんの声をお伝えします。



ハウス栽培で、常に室温は28℃くらいに保っています。暑い中での作業になるので、熱中症にならないように水分補給に気をつけて、体調管理をしています。

生産者さんへの感謝の気持ちを持ち、残さず食べたいですね！

なすの花に1つずつ丁寧に受粉をさせます。この作業をしないと実はありません。花が咲いてからの短い期間での作業なので大変です！



児童生徒が健康に成長できるように考えられた給食。みんなどれくらい食べられているかな？

給食残食量調査
6/3(月)～7日(金)

給食の残食量を調べます。
給食を残すばかりしていると、成長期の児童生徒に必要な栄養素が不足していきます。健康な体づくりのために、しっかり食べるようにしましょう。

成長期に必要な量を食べているかな？

学校給食は、成長期に合わせて必要な栄養素がきちんととれるように、量を調整しています。小学校1年生から中学校3年生までの、1人当たりの主食や副食（おかず）の量を紹介します。

主食

【小学校（低学年）】 【小学校（中学年）】 【小学校（高学年）】 【中学校】



ご飯の量 150g



180g



200g



240g

小学校の低学年は、お茶わんの大きさが違います。

副食（おかず）

小学校（低学年）を1として
 （中学年）：低学年の1. 1倍
 （高学年）： " 1. 2倍
 中学校： " 1. 3倍



今回紹介した他にめんも量の重さが違います。冷凍みかんも、小学校と中学校が異なります。

魚の1つの重さ



小学校 40gか50g
 中学校 50gか60g

中学校の給食では、魚の大きさが、小学校のときより小さくなっています。

成長期に必要な量が、毎日届いています。上手に配ぜんしましょう。



～今月のおすすめ給食レシピ～

成長期応援献立

手作り青菜ふりかけ

主食
副食



（作り方）

- ① こまつなは1cm幅、しょうがはみじん切りに切る。
- ② こまつなは、さっとゆでて水気をきっておく。
- ③ フライパンで、ちりめんじゃこ・花かつお・しょうがをから炒りし、Aをからめる。
- ④ ③に②を入れあえる。
- ⑤ ④をごはんの上にかける。

カルシウム豊富で主食をしっかり食べられる一品です！

（分量）

| | | | | |
|---------|-----|---|----------------------|--------|
| ちりめんじゃこ | 35g | A | 三温糖 濃口しょうゆ みりん | 小さじ1/3 |
| こまつな | 50g | | | 小さじ1 |
| しょうが | 1g | | | 小さじ1 |
| 花かつお | 10g | | | |

