

食育だより

夏休みの間も、食事の大切さを
忘れないでください。インスタ
ント食品や冷たいものばかり
にならないように！



学校給食がない日の栄養のととり方

夏休みが始まります。1、2年は部活と勉強を、3年は勉強を頑張る夏になると思います。学校がある時の生活リズムと、夏休みの生活リズムは大きく違い、食事のタイミングが変わってきます。しかしここでリズムを崩してしまうと、体が不調を訴え始めます。給食がない夏休みの間の食事のととり方について考えてみてください。

給食でどのくらいの栄養をとっているのか

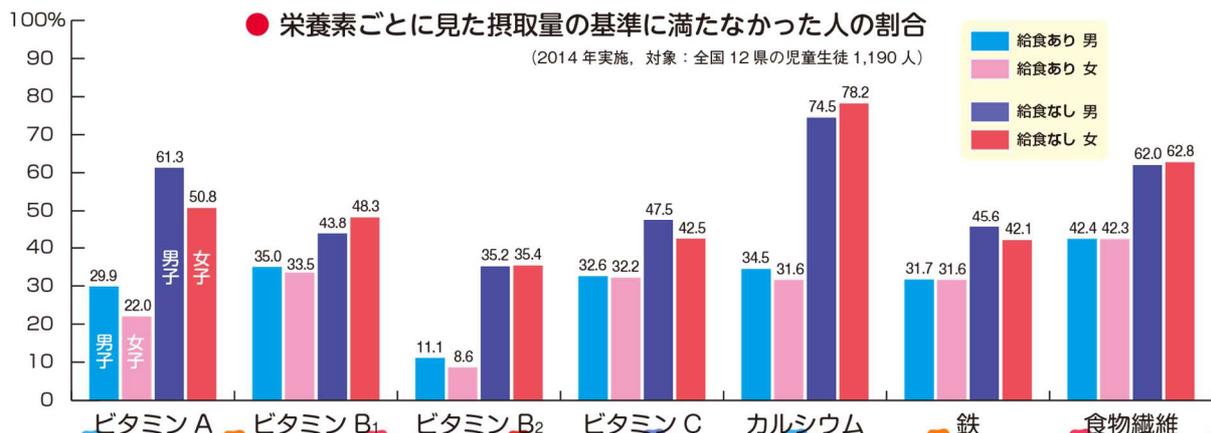
みなさんのなかには、給食だよりの献立表を毎日確認してから登校しているという人もいるでしょう。献立表の欄には、エネルギーが記載されていますね。

では他の栄養素も含めて、学校給食がどんな基準で作られているかをもう少し細かく見ていきましょう。エネルギーは1日の必要量の1/3がとれるようにしています。たんぱく質と脂質は炭水化物と並んでエネルギーを作り出すことのできる栄養素ですが、そのエネルギーに占める割合が、たんぱく質では13~20%、脂質では20~30%の範囲に収まるように量を決めています。食物繊維やビタミンB₁、B₂、マグネシウム、鉄などは国が定めた『日本人の食事摂取基準2020』の目標量や推奨量の40%、ビタミンCや亜鉛は推奨量の1/3、カルシウムは推奨量の50%がとれるように作られています。なお、食塩(ナトリウム)は目標量の1/3未満を基準としています。

単純に、給食を1日の3食のうちの一つとして割り算すると、すべての栄養素が1/3とれればよいように思う人もいるかもしれませんが、みなさんにとってとくに必要な栄養素や欠乏しやすい栄養素については多めにとるようになっています。



33-50%



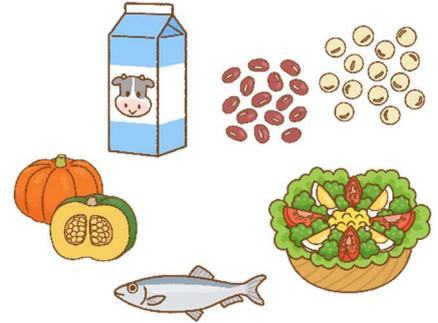
給食のない日に意識してとりたい食品

では、学校給食のない日はどのような食品を食べればいいのでしょうか。給食のない日の昼食では牛乳、豆・豆製品類、種実類、野菜が不足しているという結果もあります¹⁾。普段の給食で毎回ついてくる牛乳は、カルシウムの供給源です。ですので、牛乳は1日1杯を目安に飲みましょう（乳アレルギーのある人は、豆腐など大豆製品や小魚などがよいでしょう）。

次に鉄です。鉄は血液中の赤血球の色素でもあり、体の組織を作ります。おうちの人に鶏や豚肉のレバーなどのメニューを工夫してもらいましょう。

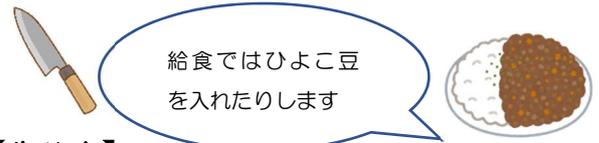
ビタミン B₁ は、活動するときにエネルギーが効率よく代謝されるように助ける役割を果たします。豚肉やうなぎ、豆腐、スイートコーン、玄米にも多く含まれています。どれも主食・主菜・副菜のそろった食事にしていればとりやすい栄養素です。

どのような栄養素が不足しやすいのかをおうちの人にもお話しして、学校給食がない日でも栄養が不足することのないように気をつけましょう。



1)：(独)日本スポーツ振興センター「平成22年度 児童生徒の食事状況等調査報告書」p.17

キーマカレー を作ってみよう!

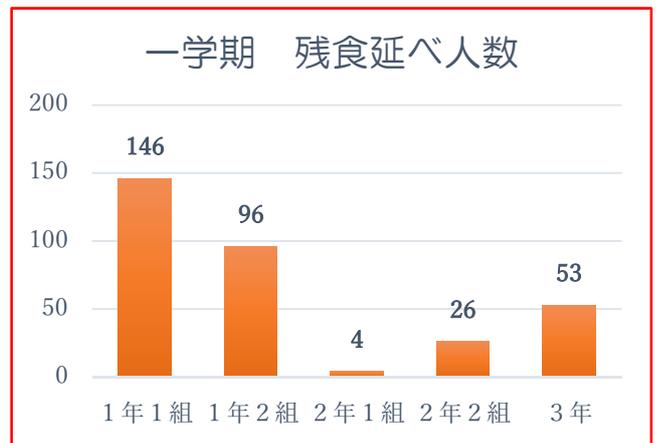
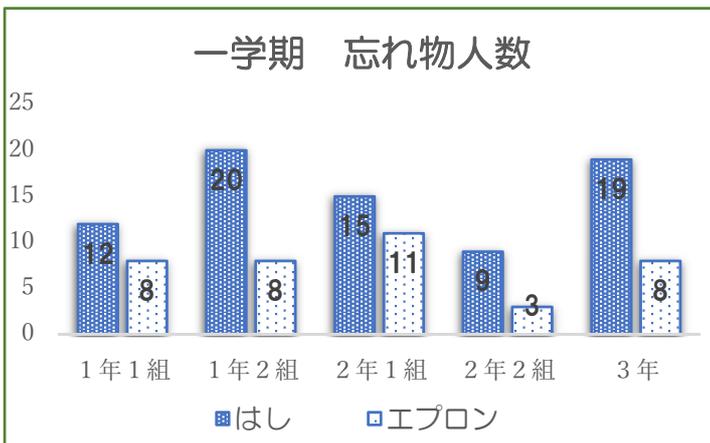


【材量（5人分）】

・茹で大豆	100g	・水	150g
・鶏ミンチ	300g	★バーモントカレー	15g
・しょうが	1片	★ジャワカレー	30g
・にんにく	少量	★カレー粉	小さじ1
・油	大さじ1	★ウスターソース	大さじ1
・玉ねぎ	300g	★濃口しょうゆ	小さじ1/2
・にんじん	100g	★コンソメ	4g
・ピーマン	50g	★塩こしょう	適量
・トマト	250g	・小麦粉	大さじ2

【作り方】

- ① しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② フライパンなどに油を熱し、しょうが、にんにく、鶏ミンチを炒める。
- ③ 玉ねぎ、にんじんも加えさらに炒め、大豆、ピーマン、トマト、水を入れ柔らかくなるまで煮る。
- ④ ★の調味料で味をつけしばらく煮る。
- ⑤ 仕上げに小麦粉をふるいながら入れとろみをつける。



忘れ物、残食が多い一学期でした。二学期は減らしていきましょう

