



3月 給食だより

令和 4 年 2 月 2 8 日
狛江市立和泉小学校
校長 鷲見 真太郎
主任栄養教諭 早乙女 理恵



新型コロナウイルス感染症拡大防止が続き、パーテーションを立て、「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、どのクラスもルールをきちんと守って食べることができました。きっとこの一年で、心も体も大きく成長したことでしょう。

6年生の皆さんは、いよいよ卒業が目前に迫っています。和泉小の給食ともお別れです。食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。和泉小の給食から学んだことを生かし、中学生になっても健康で充実した毎日を送ってください。



6年生 リクエスト給食があります

6年生の給食委員会を中心に、各クラスでリクエスト給食を考えてもらいました。献立が重ならないよう、主食をご飯、パン、麺に分けることにしました。その結果です。

6-1 きなこ揚げパン パリパリサラダ コーンスープ 牛乳

1組はパンの献立です。早くに献立が決まりました。栄養計算をしたところ、直すところがなくそのまま給食に出すことができます。



6-2 キムチチャーハン フライドポテト なら玉スープ 冷凍みかん 牛乳

2組はご飯の献立です。ややボリュームが足りなかったため、なら玉スープを足しました。

6-3 しょうゆラーメン 野菜チップス フルーツポンチ 牛乳

3組は麺の献立です。いつもリクエストに上がってくる野菜チップスとフルーツポンチをセットにしてみました。栄養のバランスもばっちりです。



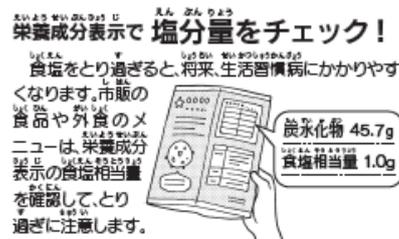
3クラスともリクエストの定番メニューが入っていますが、あれだけ人気のジャンボ餃子が入っていなかったのに驚きました。野菜もちゃんと摂取でき、栄養計算してもほとんど手直しするところがないほど、立派な献立ができあがりました。和泉小学校の給食の味を、忘れないでくださいね。

1年間かけて給食の塩分を下げました!

学校給食には学校給食摂取基準というものがあります。これは、学校給食において摂取すべき各栄養素の基準値等のことです。エネルギーやたんぱく質、脂質、カルシウムのほかに、食塩相当量も基準量があります。その量は低、中学年は2g未満、高学年は2.5g未満です。なんと計量スプーンの小さじ半分以下なのです。食塩は調味料として使うほか、パンや麺、ベーコンやハム、かまぼこなどの加工品、みそやしょうゆなどの調味料にもかなり含まれています。私たちは知らず知らずのうちに、塩分を摂取しているのです。食塩のとりすぎは高血圧症や動脈硬化など、将来、生活習慣病にかかりやすくなります。

給食ではパンとスープの組み合わせで、あっという間に2gを超えてしまいます。そこで薄味でもおいしく食べられるよう、かつお節やだし昆布、鶏がらなどの量を増やしたり、だしをとる時間を多めにしたり、香辛料や酢、柑橘類などを上手に使ったりしました。そして少しずつ、調味料の食塩を減らしていき、ようやく基準量の2.0gまで抑えられるようになりました。子供たちは味に敏感なので、はじめは薄味に感じたのが残菜も多めだったのですが、いまでは本当によく食べてくれます。

1年かけて、ようやく薄味になれたのだと思います。ご家庭でも栄養成分表示などをみて、塩分量をチェックしてみてください。



<給食のみそ汁>

水	100g	赤みそ	4g
厚削り節	3g	白みそ	4g
だし昆布	0.1g	具材	5種類前後

<給食のすまし汁>

水	100g
薄削り節	1.2g
だし昆布	0.1g

一人分の分量です

あら塩	0.5g
しょうゆ	1.2~1.5g
具材	5種類前後