



常滑市給食だより

5月号

学校給食における常滑市の食育

おうちDEごはんを推進するための学校での取り組みは...

「はじめ一口 もう一口が あなたの体をつくれます」

食育スローガンで、

- ① 苦手なもの、食べ慣れていないものでも一口は食べてみる
- ② いろいろな食の体験で体や心を育てる
- ③ 食材の生産者・調理する人への感謝の気持ちをもつこと に取り組みます。

給食では**食べ残しゼロ**を目指します。



苦手なものも一口は食べてみる



よくかんで食べる



あいさつをすること



楽しく食べる

栄養教諭・学校栄養職員が 食に関する指導を行っています

児童生徒の食への興味・関心・知識を高め、食べる意欲をもつことを目的として、1名の栄養教諭、3名の学校栄養職員が年間計画に沿って学級活動の時間に指導を行っています。

対象学年と学習内容は右表のとおりです。



～平成20年度 常滑市の食に関する指導内容～

| 学校 | 学年 | 学習内容 |
|-----|-----|-------------------|
| 小学校 | 1年生 | 給食の秘密を知ろう |
| | 2年生 | 食べ物の仲間について知ろう |
| | 3年生 | おやつのおもちゃな取り方を考えよう |
| | 4年生 | 野菜を食べよう |
| | 5年生 | 米を見直そう |
| | 6年生 | 食生活を見直そう |
| 中学校 | 1年生 | 朝食の大切さを知ろう |
| | 2年生 | カルシウムをしっかりとりよう |

知多半島の小中学生の食の問題点は (食生活状況調査結果から)

- ① 摂取エネルギーのうち、脂質エネルギーの占める割合が高い。
- ② 鉄分や食物繊維が著しく不足している。
- ③ 野菜・果物、いも類が不足している。
- ④ 朝食の内容が乏しく、時間にゆとりがない。



6つの基礎食品群を知ろう

食品は主に含まれる栄養素によって、6つに分けられます。朝・昼・夕の食事は、バランスを考え、健康的に食べましょう。

| 群 | 主な食品 | 主な栄養素 | 主なはたらき |
|----|--------------|-----------|-------------------------|
| 1群 | 魚・肉・卵・豆・大豆製品 | たんぱく質 | 血液や筋肉をつくる |
| 2群 | 牛乳・乳製品・小魚・海藻 | カルシウム・鉄 | 骨や歯を作ったり、身体の各機能を調節したりする |
| 3群 | 緑黄色野菜 | ※無機質・ビタミン | 体の調子を整えたり、皮膚や粘膜を保護したりする |
| 4群 | その他の野菜・果物 | ※無機質・ビタミン | 体の調子を整える |
| 5群 | 穀類・いも類・砂糖 | 炭水化物 | エネルギー源となる |
| 6群 | 油脂 | 脂質 | エネルギー源となる |

※無機質とはミネラルともいい、カルシウム・リン・鉄・ナトリウム・カリウム・マグネシウムなどを指します。

食べもののはたらきを知ろう



食育推進マスコット

とこめちゃん

おうちDEごはん

作ってみよう給食の料理

知多半島の新筍を使った
材料(1人分)

| | |
|--------|-----|
| ゆでたけのこ | 20g |
| 豆腐 | 30g |
| かまぼこ | 15g |
| にんじん | 10g |
| 乾しいたけ | 1g |
| ねぎ | 7g |
| しょうゆ | 1g |
| 薄口しょうゆ | 4g |
| 削り節 | 3g |
| 酒 | 1g |

「たけのこのすまし汁」
作り方



豆腐はサイコロ
たけのこ・にんじん・かまぼこは
いちょう切り
乾しいたけは戻して細切り
ねぎは小口切りにする。
削り節でだし汁をとる。
だし汁に、にんじん、乾しいたけ
豆腐、たけのこを加える。
調味料で味を整え、かまぼこ、ねぎ
を入れる。