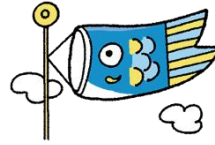


HP 掲載のみ

# しょくいく 食育だより

5月号



令和2年5月25日  
横浜市立平沼小学校  
校長 長谷川 絹子  
栄養教諭 星 智美

学校が臨時休業になり、給食がない期間もだいぶ長くなりました。給食では、家庭で不足しがちな栄養素を補うように献立を考えています。HP に給食レシピを掲載したり、食育だよりで食事作りのポイントを紹介したりしますので、ご家庭での食事作りの参考にしてみてください。

また、給食室では、給食開始に備えて、清掃や物資の在庫管理を行っています。早く学校が再開して、元気な姿の子どもたちに会えるのを楽しみにしています。

## 食事作りのポイント

★黄・赤・緑の食べ物をそろえよう。

### 黄色のグループ【おもにエネルギーのもとになる】

ごはん・パン・めん類・いも類・砂糖・油 など



### 緑のグループ

【おもに体の調子を整えるもとになる】

野菜・きのこ・果物 など



### 赤のグループ【おもに体をつくるもとになる】

魚・肉・卵・豆・豆製品・海藻類・牛乳・乳製品など



3つのグループがそろえると、バランスのよい食事になって、健康に過ごすことができます。もし、不足してしまうと…






黄色が不足	赤が不足	緑が不足
疲れやすくなる	けがをしやすくなる	かぜをひきやすくなる

1回の食事で3つのグループがそろわなくても、すぐに体調が悪くなるわけではありません。偏った食事を続けると体調が悪くなってきます。1回の食事で3つのグループがそろわなくても、1日または1週間くらいの単位で考えても大丈夫です。



## ★不足しがちな栄養素を取り入れよう。

学校給食は児童の1日に必要な栄養量の約1/3を摂れるようにしていますが、不足しがちな栄養素は1/3よりも多く摂れるように設定しています。

<p><b>カルシウム</b> </p> <p>家庭での摂取量が著しく少ないことがわかっていいため、<u>1日の推奨量の50%</u>を基準値としています。</p> <p>☆給食のない日でも1日1回は牛乳を飲むといいですね。</p>	<p><b>鉄</b> </p> <p>鉄は摂取しにくい栄養素であるため、<u>1日の推奨量の40%</u>を基準値としています。</p> <p>☆鉄はだいずや牛肉、こまつななどに多く含まれています。</p>
<p><b>ビタミンA・B<sub>1</sub>・B<sub>2</sub></b> </p> <p>給食のない日は不足するひとが多くなるため、<u>1日の推奨量の40%</u>を基準値としています。</p> <p>☆ビタミンAは色の濃い野菜、ビタミンBは豚肉に多く含まれています。</p> 	<p><b>食物繊維</b> </p> <p>給食のある日でも1日の必要量が不足している人が多く、給食のない日は不足する人の割合が高くなります。そのため、<u>1日の必要量の40%</u>を基準値としています。</p> <p>☆食物繊維は野菜、豆類、海藻類、きのこ類、いも類に多く含まれています。</p>

## ★給食レシピを参考にしよう。

よこはま学校食育財団のHPでは、おうちで作る給食レシピを多数掲載しています。

(食育ひろば <https://www.ygs.or.jp/syokuzai/>)

## やってみよう! そらまめのさやむき

旬の食材に触れる機会として、毎年5月に1年生と5組を対象に、そらまめのさやむき体験を行っています。今年度は休業期間中で実施できませんが、ご家庭での食育として可能な範囲で取り入れていただければと思います。

### ☆やり方☆

#### ① つめを入れる



#### ② 両方の親指で開く



#### ③ さやから実を取り出す



図書室には「そらまめくんの絵本」シリーズもあるよ♪