

保護者様



横浜市立富岡小学校
校長 浅野 修一
栄養職員 角田悠紀子

10月の給食

◎食欲の秋、収穫の秋を感じられる献立にしました。

(かつおのあんかけ・煮魚(さば)・ふくめ煮・秋味ごはんの具・きのこスパゲティ)

◎十三夜(10/27)にちなんだ献立として、「さつまいもと栗の甘煮」を取り入れました。

◎旬の食品を多く取り入れました。

(さば・かつお・さけ・さつまいも・さといも・栗・しめじ・えのきたけ・りんご・みかん)



- ・5日(木) 5・6年生は、学校で炊く麦ごはんに変更します。
(秋田県産あきたこまち)

富岡小の給食紹介 ㊦よこはま学校食育財団より㊦

9月6日に、よこはま学校食育財団給食相談員の学校訪問がありました。財団のホームページには、当日の本校での給食づくりの様子やメニューが画像付きで紹介されています。給食相談員の訪問は毎年行われており、各校の過去の給食づくりの風景も見るすることができます。日頃なかなか見られない給食室の様子を、ぜひ覗いてみてください。

財団のホームページには、学校給食のメニューをご家庭でつくりやすいようにアレンジしたレシピのコーナーもあります。日頃の献立に役立てていただき、ご家庭でつくった「おうち給食」は、ぜひ写真を撮って「おうち給食はじめました」コーナーへご投稿ください。

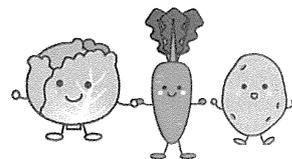
ホームページ **食育ひろば**
つくってみよう!給食の献立(料理編)では、
給食の作り方を紹介しています。



レシピは180以上の
のってます



つくった料理の写真を撮ったら・・・
おうち給食はじめましたへの投稿を
お待ちしております。



(公益財団法人)よこはま学校食育財団
〒231-0015 横浜市中区尾上町一丁目六番地
電話 045-662-2541

賢い間食のとりかた

参考：農林水産省 子どもの食育
厚生労働省 e-ヘルスネット

間食には、栄養補給の役割や、体や心をリラックスさせる効果があります。しかし、菓子類やジュースには高エネルギーのものが多く、とりすぎると肥満や病気にもつながる可能性があるため、注意が必要です。回数、タイミング、量、質を考え、不足しがちな栄養素を補うことができるような間食をとりましょう。

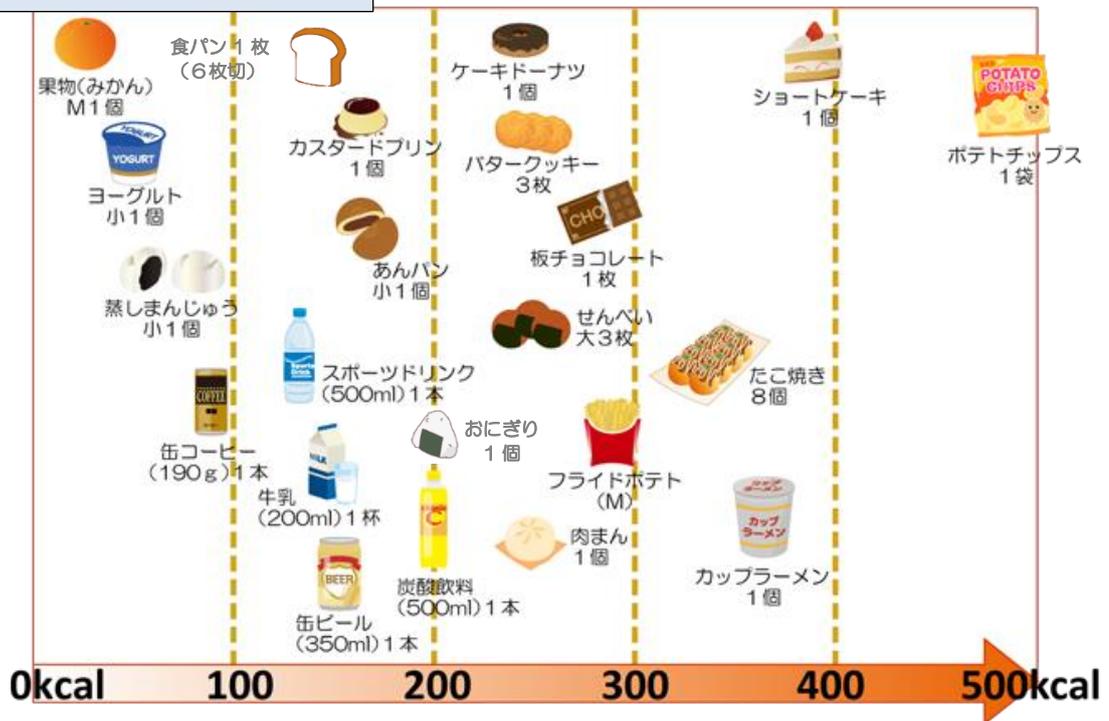
◎間食の回数・タイミング

- ①小学生以上は1日1回、時間を決める。
- ②食事前2時間以上は空け、夜間は食べないようにする。

◎間食の量

- ①食べる量だけを皿に取り分けて食べる。
- ②1日の必要エネルギー量の1割程度（小学生は1日200kcal以内）

一般的なおやつに含まれるエネルギー量



◎間食の質

糖質だけに偏った間食は血糖値の急激な上昇から肥満や病気につながる可能性があります。たんぱく質や脂質、食物繊維を含む食品と組み合わせることで、血糖の上昇が緩やかになります。不足しがちなビタミン・食物繊維・カルシウム・鉄分などの栄養素を補うことができるとさらによいでしょう。

◎間食のおすすめレシピ

★じゃこトースト

(材料・1人分)

- ライ麦パン 8枚切り1枚
- ちりめんじゃこ 大さじ1
- ピザ用チーズ 大さじ2
- 焼きのり 1/4枚
- 万能ねぎ 1/2本
- オリーブオイル 小さじ1

(つくり方)

- ①パンにオリーブオイルをぬる。
- ②万能ねぎを小口切りにし、焼きのりは細く刻む。
- ③パンにちりめんじゃこ、チーズ、②をのせる。
- ④オーブントースターで焼き目がつくまで焼く。

(栄養量)

- エネルギー量 120kcal
- たんぱく質 11.4g
- カルシウム 174mg
- 食物繊維 2.9g
- 食塩相当量 1.3g

たんぱく質・カルシウム・
食物繊維をとれる間食