

本日の献立について

- ★ごはん
- ★牛乳
- ★海鮮しゅうまい
- ★マーボー豆腐
- ★もやしとコーンの和え物



使用材料

★ごはん；精白米に強化米（ビタミンB群）が加えられています。
1人当たり、低学年（1・2年）：50g、中学年（3・4年）：60g、
高学年（5・6年）：70gの米を炊飯したものです。

★牛乳；1本200ccの普通牛乳です。
（紫色のビニールキャップが目印です。）

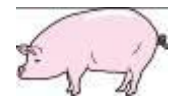


★海鮮しゅうまい
蒸し機で蒸しました。1人2個づけです。
〔玉ねぎ・すけそうだら・えび・いか・小麦粉〕



★マーボー豆腐；豆腐・豚ひき肉・おろし生姜・玉ねぎ・にんじん
葉ねぎ
〔中華だしの素・酒・砂糖・豆味噌・しょうゆ・ごま油〕

★もやしとコーンの和え物；もやし・ホールコーン・ハム
〔砂糖・しょうゆ〕



栄養価 〈小学校中学年（3・4年生）を基準にしています〉

	基準値	本日分	充足率%
エネルギー (kcal)	640	647	101.1
たんぱく質 (g)	24.0	28.0	116.7
脂質 (g)	※	19.9	
食塩相当量 (g)	2.5	2.5	100.0
カルシウム (mg)	350	294	84.0
鉄 (mg)	3.0	2.1	70.0
ビタミンA (μgRE)	170	322	189.4
ビタミンB1 (mg)	0.40	0.70	175.0
ビタミンB2 (mg)	0.40	0.56	140.0
ビタミンC (mg)	20	13	65.0
食物繊維 (g)	5.0	3.0	60.0

※脂質は、摂取エネルギー全体の25～30%



学校給食の目標

学校給食は、「学校給食法」(昭和29年6月3日法律第160号)に基づき、実施されています。現在の「学校給食法」は、平成20年6月18日に改正になり(法律第73号)、平成21年4月1日から施行されたものです。現代の児童生徒の食をめぐる状況の変化や食生活・食習慣の改善の必要性を踏まえ、「食に関する正しい知識と判断力を養う上で重要な役割を果たすもの」を目的として、食育の観点から学校給食の目標がたてられました。

学校給食の
一

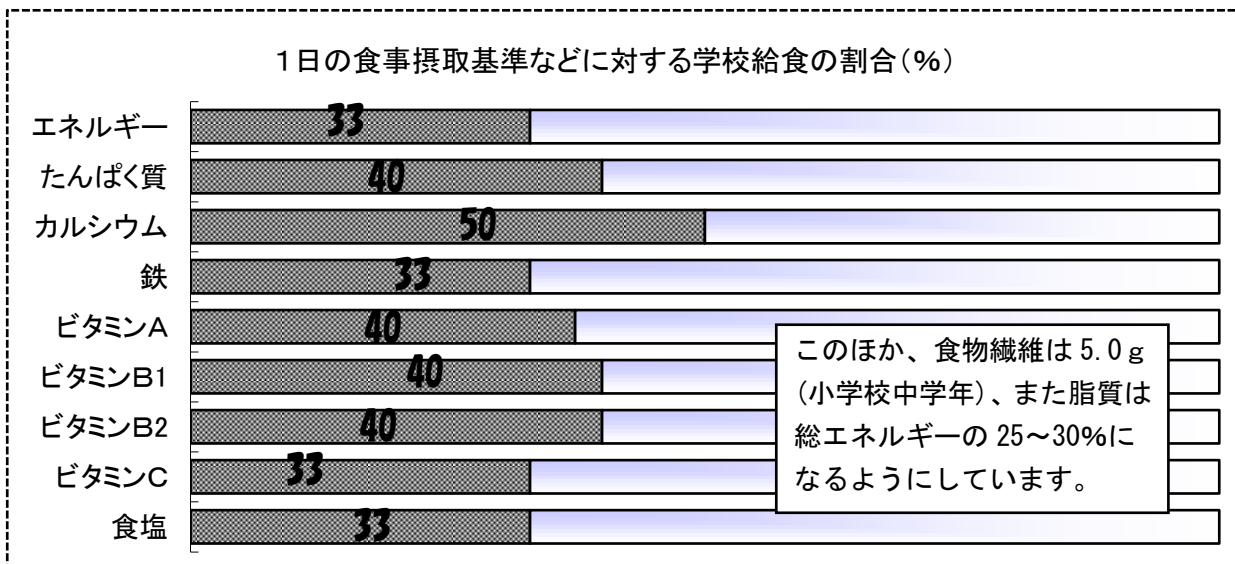


	 <p>適切な栄養で健やかな体をつくる。</p>	 <p>食べることの大切さや喜びを知る。</p>	 <p>給食を手本に望ましい食べ方を学ぶ。</p>
 <p>自分で考え、選んで食べられるようになる。</p>	 <p>いつも感謝の気持ちをもっていただくことができる。</p>	 <p>他人のことを考えて気づかい、学校生活を豊かなものにする。</p>	 <p>伝統や歴史を学び、地域の食の文化を未来に伝えていく。</p>

学校給食の栄養

学校給食は、文部科学省により定められている学校給食摂取基準に沿って献立がたてられています。現在の摂取基準は、平成25年1月30日付で改訂が行われたもので、文部科学省が平成19年度に行った「児童生徒の食生活等の実態調査」をもとに、児童生徒等の健康の増進及び食育の推進を図るために望ましい栄養量を算出したものです。

一日に必要な栄養量の1/3が摂れるように考えられています。不足しがちなカルシウムは1/2以上の量に決められています。



学校給食の内容

あま市では、センター方式（給食センターで副食を作って、配送する方式）で給食を作っています。

市内には学校給食センターが3ヶ所（美和地区・七宝地区・甚目寺地区）あり、甚目寺学校給食センターでは、甚目寺地区の小中学校6校と甚目寺地区の市立保育園6園の給食を作っています。給食費の一食当たりの保護者負担は、小学校が230円、中学校が260円です。

献立は、市内の栄養教諭・学校栄養職員が原案を作成し、献立検討会（各小中学校給食主任・各給食センター所長・栄養教諭・学校栄養職員）で検討して決定されます。

給食材料は、物資選定委員会（3地区から小学校長代表と小中学校給食主任代表とPTA母親代表・甚目寺地区保育園代表・各給食センター所長・栄養教諭・学校栄養職員）で決定されます。

主食（業者委託）

☆米飯（週3回以上）

白飯・麦飯（強化精麦10%使用）・赤飯・わかめご飯などがあります。

米は海部地区産の「あいちのかおりSBL」を使用しています。

ビタミンB強化米が0.3%（麦ごはんは0.27%、赤飯は0.15%）含まれています。

☆パン（週1～2回）

スライSPAN・ミルクロール・バターロール・クロロール・レーズンロール・サンドイッチロール・サンドイッチパンズ・小型ロール・クロスロス・クロワッサン・ツイストロール・りんごパン・米粉パンなどがあります。

県内産小麦粉がツイストロールには100%、他のパンには20%使用されています。



スライSPAN



クロスロール



クロワッサン



りんごパン

☆めん（月1～2回）

ソフトめん(正式な名称は「ソフトスパゲティ式めん」)、白玉うどん、中華めん、きしめんがあります。

ソフトめんには20%、中華めんには50%県内産小麦粉が使用されています。白玉うどんときしめんには国内産小麦粉が68%使用されています。

牛乳（業者委託）

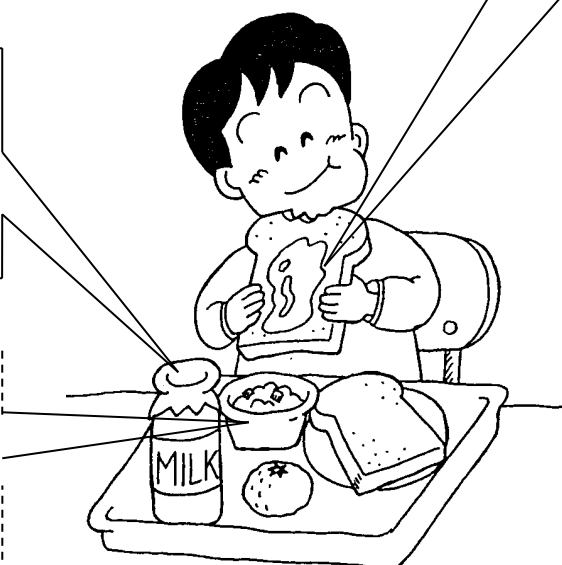
愛知県内の牧場で飼育されている乳牛から搾ったままの牛乳を殺菌し、均一になるように処理をして、瓶に詰めたものです。

1本200mlです。

副食

28人の調理職員で作っています。

野菜や果物などはできる限り旬のものを使用し、季節感をもたせるようにしています。子どもたちが苦手な魚、海藻、豆類も積極的に使用するようしています。



あま市の献立について

学校給食では、栄養のバランスのとれた食事を提供することで子供たちの健康を守ります。また「生きた教材」として、嗜好の偏りをなくし、健康的な食習慣や伝統的な食文化を学ぶ大切な機会にもなっています。

また、あま市では、次の3つのテーマを掲げて、毎月献立を作成しています。

① 愛知の野菜を食べよう

毎月一品目、海部地域や愛知県内産の野菜を取り入れ、地産地消を推進していきます。

② かみかみ食材

毎月一品、歯ごたえのある食材を計画的に取り入れています。

③ 食育の日

毎月テーマに沿った内容の献立を作成し、食育の日（19日）前後に実施します。



〈平成25年度の予定〉

月	①愛知の野菜	②かみかみ食材	③食育の日のテーマ
4	キャベツ	ごぼう	春を感じる献立の日
5	たまねぎ	たくあん	カルシウム強化の日
6	きゅうり	たこ	あいちを食べる日
7	十六ささげ	いか	スタミナ満点献立の日
9	なす	枝豆	鉄分強化の日
10	れんこん	れんこん	秋の実りの日
11	小松菜	小魚	地産地消の日
12	ほうれん草	切干大根	かぜ予防献立の日
1	大根	わかさぎ	食物繊維強化の日
2	ねぎ	大豆	豆を味わう献立の日
3	白菜	小えび	ビタミン強化の日

おうちのかたへのおねがい

◆献立表を見てください

今日何を食べたか、お子さんと話し合しましょう。



◆食事のマナーを教えましょう

はしの持ち方、姿勢、食べ方など、基本的なマナーを普段から心がけて教えましょう。



◆お手伝いをさせましょう

給食当番があります。盛りつけ方、清潔感を身につけましょう。



◆食べることに集中させましょう

会食時間は15～20分位です。遊びながらダラダラ食べないで、食べることに集中させましょう。



◆食べ物を大切にしましょう

食べ物は口に入るまでに、多くの人の手がかかっています。感謝の気持ちをもたせると同時に、残さないように食べさせましょう。



小学生のお子さんのための食育



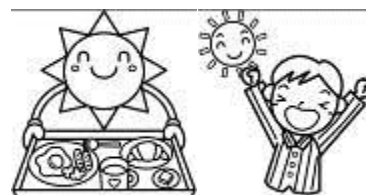
◆「学童期は食習慣の完成期です！」

「うちの子はまだ小さいから。大人になったらできるようになるわ。」なんて、甘い、甘い。今はかわいいわが子も、あっという間に「うるせえなあ。めんどくせえ」と反抗期。保護者の方の言うことをきいてくれるうちに、三食規則正しく食べる習慣を身につけさせておいてください。



◆「よい生活リズムと生活習慣を身につけよう」

★朝食をとって、元気に一日を始めましょう！



朝食をとることで、眠っていた脳や体が目覚めます。欠食すると脳を働かせるエネルギーが不足し、勉強に身が入らない、体がだるい、集中力がないなどの症状が現れます。

また、私たちの体には、「体内時計」と呼ばれる機能があり、25時間の周期で睡眠や体温、血圧、ホルモンの分泌などのリズムを刻んでいます。一日は24時間なので、このズレを調整する必要がありますが、朝日を浴び、朝食をとると、この体内時計がリセットされ、一日のリズムが整います。

子どもが元気にすくすくと成長するためにも、朝からしっかり食事をとることが大切です。朝食をとっていても、おにぎりやパンだけだったり、お菓子を食事代わりにすることにも注意が必要です。ごはんやパンなどの主食をはじめ、主菜、副菜を組み合わせ、バランスのとれた朝食をしっかりとって、元気に一日を始めましょう。



★早寝、早起きの習慣をつけよう！

夕食の時間が遅かったり、寝る時間が遅くて朝ギリギリまで寝ていたりすると、朝は食欲がわきにくいものです。だからといって、朝食を抜き、昼までの長い時間を空腹のまましていると、脳が働くためのエネルギーが不足して午前中をぼんやり過ごすこととなります。また、おなかがすいていればイライラすることもあるでしょう。子どもの体と心が健やかに成長するためには、一日の生活リズムやよい生活習慣をきちんと身につけることが大切です。

そのためには、早く起きて朝食をしっかりと、夜も早く寝て睡眠をしっかりとるといった生活習慣を身につけましょう。生活リズムが乱れると、活動能力や感情が不安定になってしまいます。まず家族が率先して行動し、よい生活リズムや生活習慣が自然と身につくような生活を送りましょう。

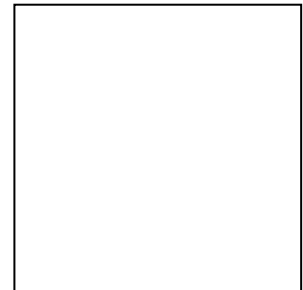


理想の朝ごはんまでのステップ④

できることから、食べられることから始めましょう！

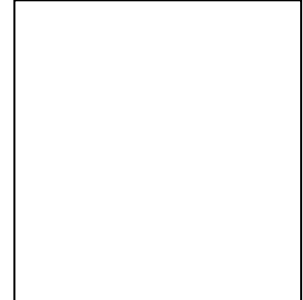
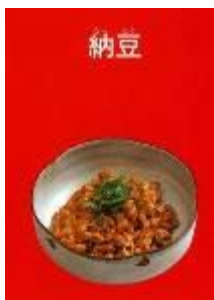
①必ずとりたい！主食（ごはんやパンなど）

あなたが選んだ物



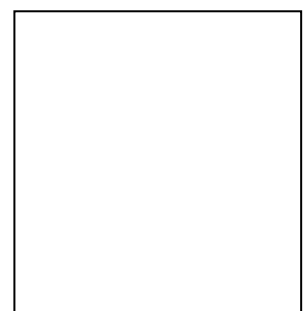
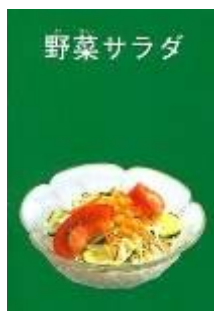
②おかずをプラスしよう！（肉・魚・卵・大豆製品など）

+



③野菜・果物をプラスしよう！

+



④汁物・飲み物（牛乳）をプラスしたら完成！

+

