



西小学校 P T A 給食試食会

2023年10月6日(金)

今日のお話

- 1 長久手市の給食について
- 2 朝ごはんにについて
- 3 質問より

今日のお話

長久手市の給食について

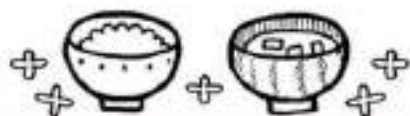
資料をご覧ください

学校給食の7つの目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。



②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。



③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。



④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。

⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。



⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。



⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



給食の献立

主食



牛乳



主菜と副菜

パン

クロスロールパン
黒ロールパン
小型ロールパン
あいちの米粉パン
サンドイッチロールパン
りんごパン
いろいろな種類があります。
パン業者が直接学校に届けます。



ごはん

週に4.1回ごはん給食があります。
お米は愛知県産「あいちのかおりSBL」を使用しています。
パンと同様、業者が直接学校へ届けます。

めん

月に1~2回あります。
ソフトめん、うどん、ラーメン、きしめんなどいろいろな麺料理が楽しめます。

アルファ化米ごはん

月に1~2回、チキンライスや五目ごはんなどをアルファ化米（一度炊きあげたごはんを脱穀し、乾燥させたもの）を使い、センターで炊いています。



給食の献立



牛乳

乳牛からしぼった生乳をそのまま殺菌して容器につめています。

愛知県内の牧場で搾乳されたものです。

毎朝、業者が直接各学校へ届けます。



給食の献立



主菜



肉や魚、卵などを揚げたり、焼いたり、煮たり、蒸したりして作ります。

副菜・・・主に野菜のおかず



サラダや和え物などは、子どもたちに人気がありません。少しでも食べやすくするために工夫しています。

汁物

汁ものがあると食事はずっと食べやすくなります。センターでは、和の汁もののは、カツオ節からしっかりだしをとって作っています。

栄養教諭による 学校給食献立作成のポイント

- * 献立の作成にあたっては、児童生徒の嗜好の偏りをなくすよう配慮し、魅力あるおいしい給食となるよう努めています。また、献立が食生活の手本となるよう考えています。
- * 長久手市産・愛知県産の食材の使用や郷土に伝わる料理を積極的に取り入れています。

児童又は生徒一人一回当り 学校給食摂取基準

令和3年4月1日施行

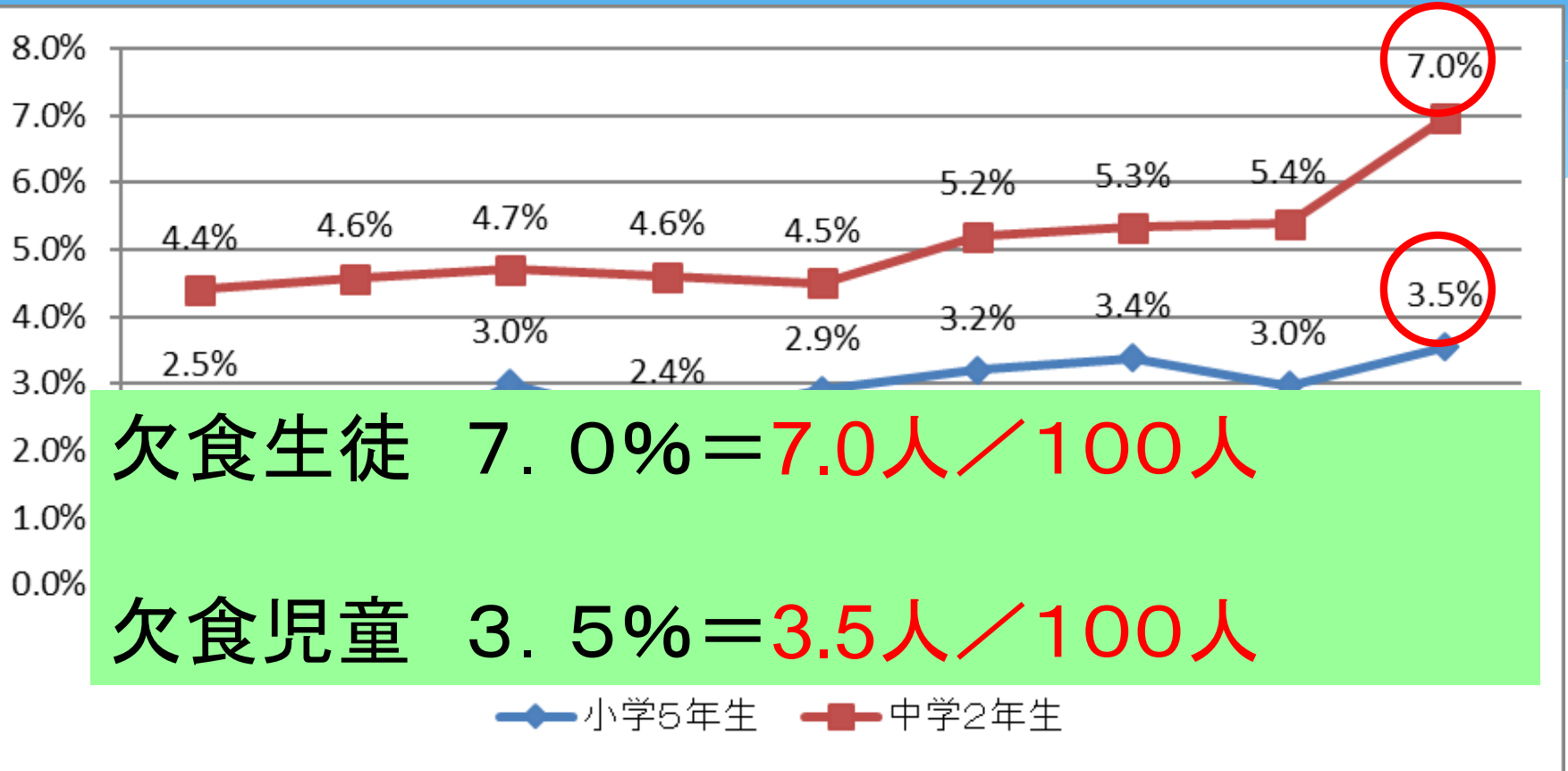
区分		6歳～7歳	8歳～9歳	10歳～11歳	12歳～14歳
エネルギー	(kcal)	530	650	780	830
たんぱく質	(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%～20%			
脂質	(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20%～30%			
ナトリウム (食塩相当量)	(g)	1.5未満	2未満	2未満	2.5未満
カルシウム	(mg)	290	350	360	450
マグネシウム	(mg)	40	50	70	120
鉄	(mg)	2	3	3.5	4.5
ビタミンA	(μ gRAE)	160	200	240	300
ビタミンB1	(mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2	(mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC	(mg)	20	25	30	35
食物繊維	(g)	4以上	4.5以上	5以上	7以上
亜鉛	(mg)	2	2	2	3

文部科学省より



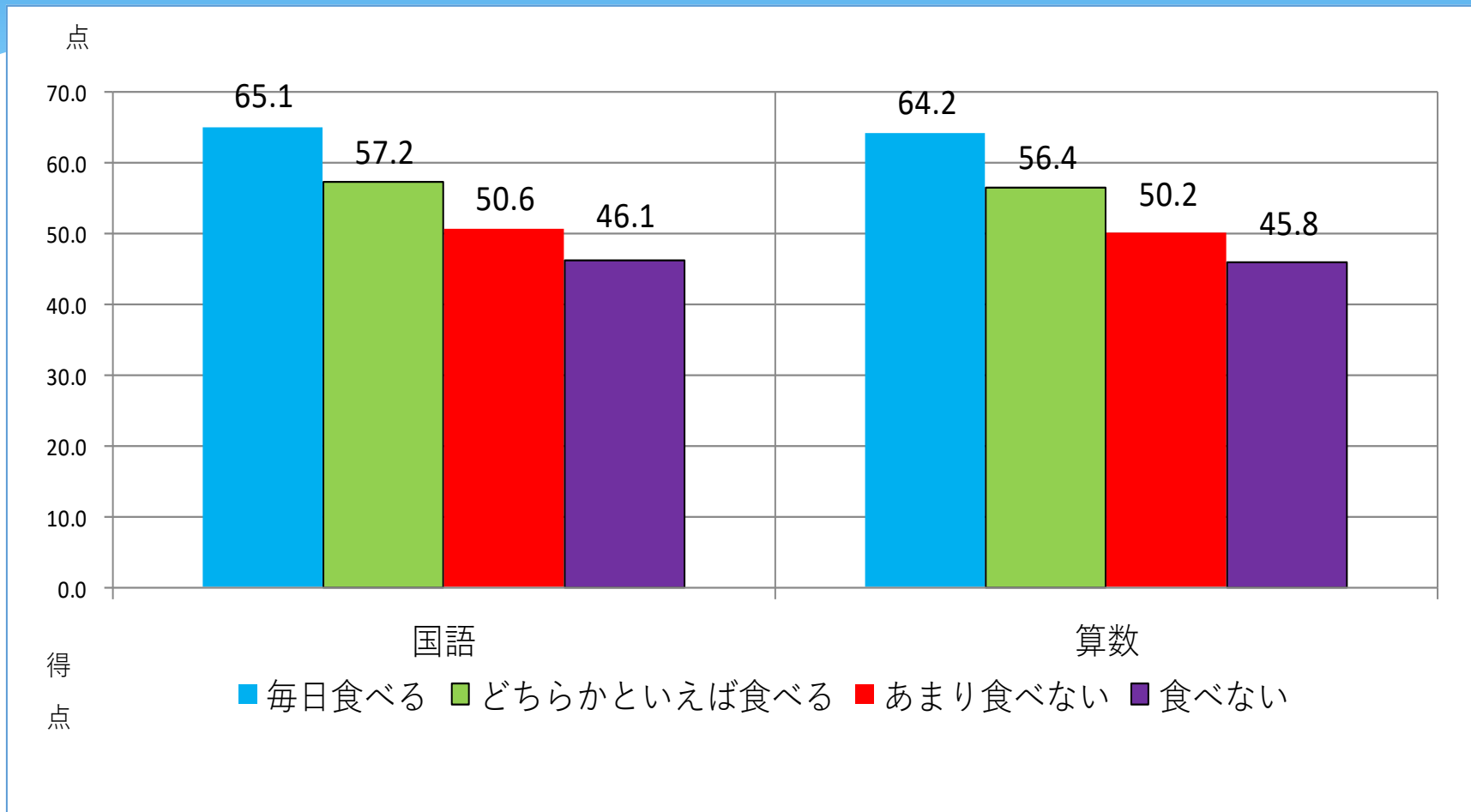
朝ごはんのお話

朝食欠食率の推移



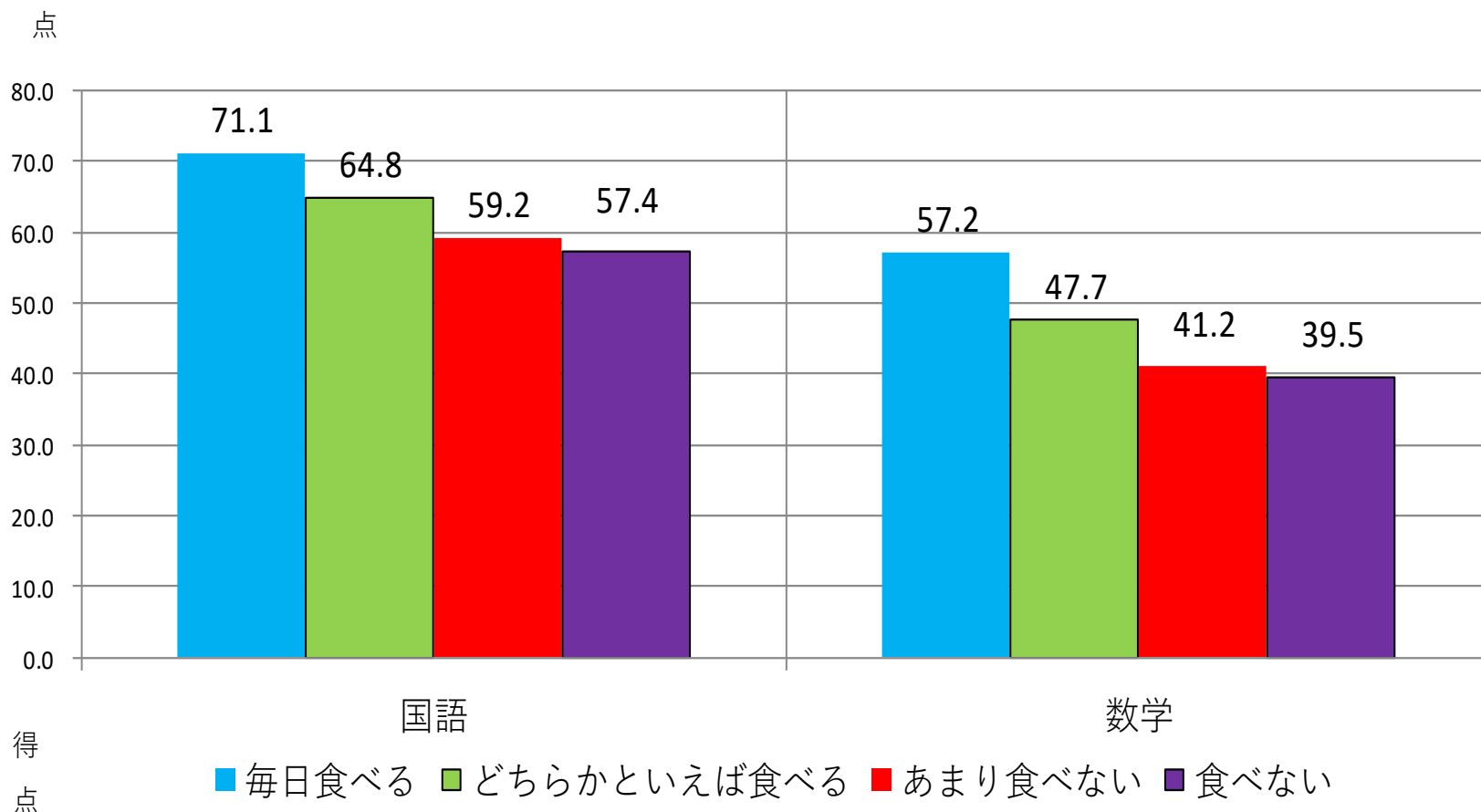
愛知県教育委員会「令和4年度学校における食育の推進に関する調査」より

朝食と学力との関係（小学6年生）



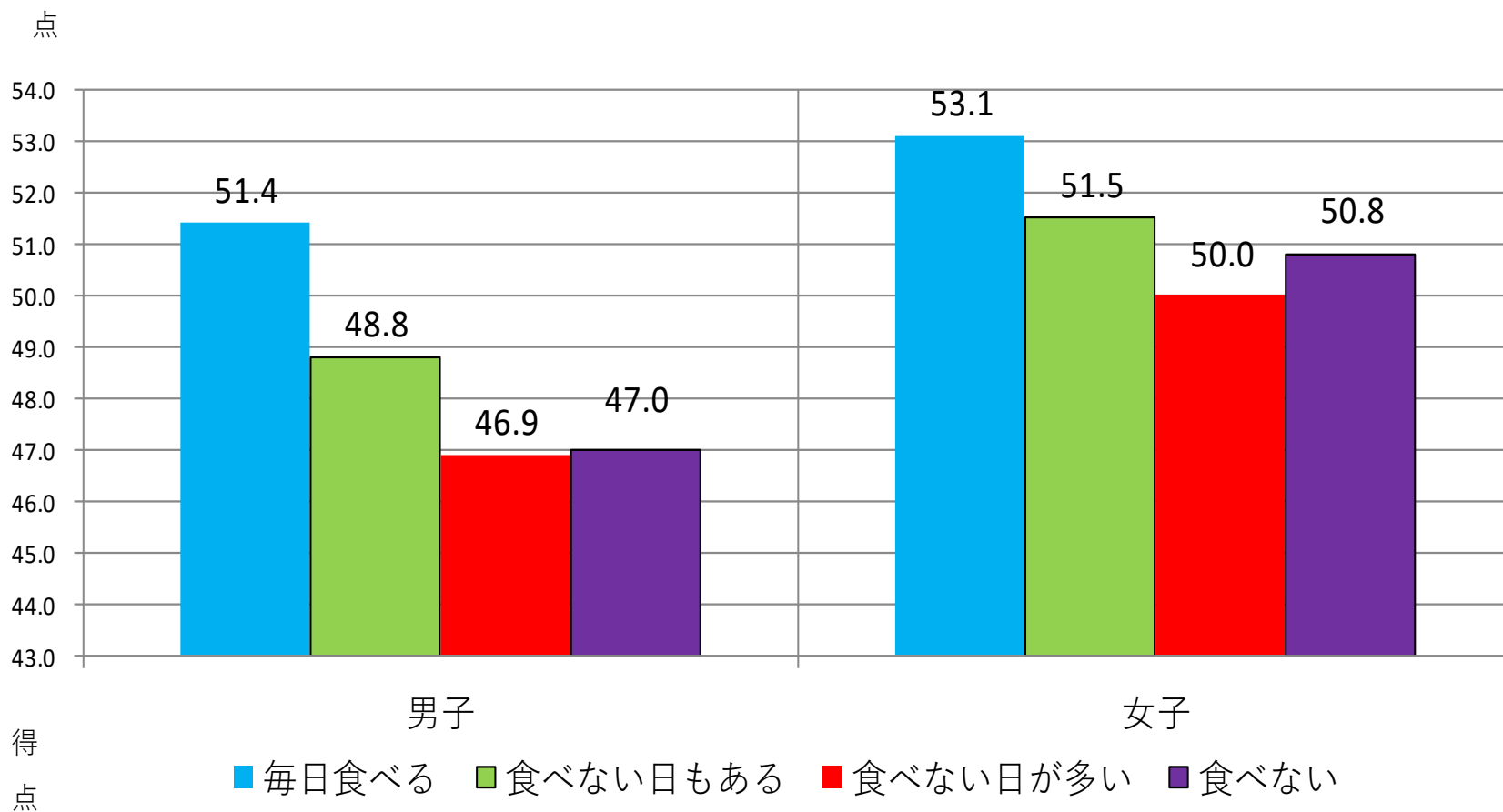
文部科学省「令和4年度全国学力・学習状況調査」より愛知県分作成

朝食と学力との関係（中学3年生）



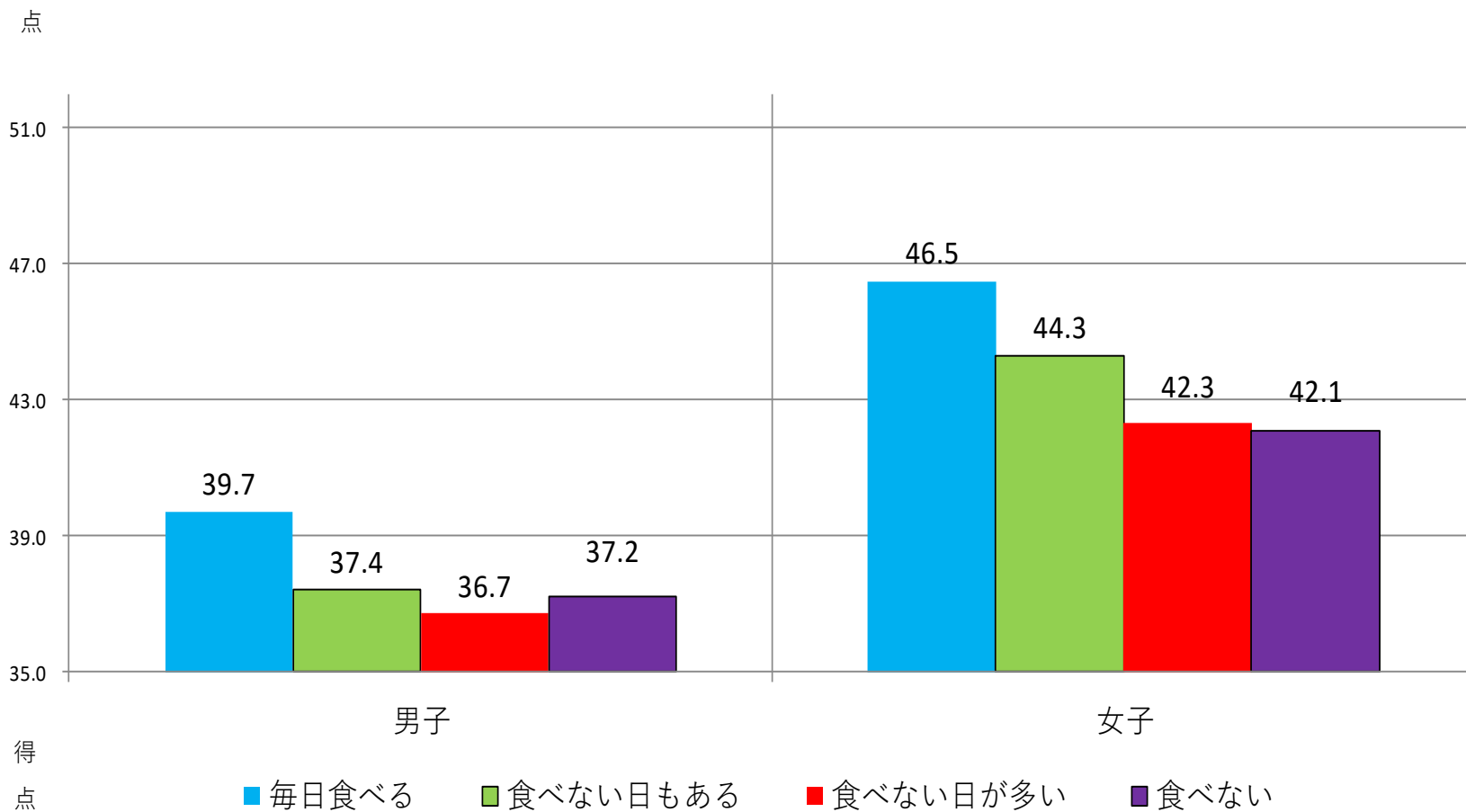
文部科学省「令和4年度全国学力・学習状況調査」より愛知県分作成

朝食と体力との関係（小学5年生）



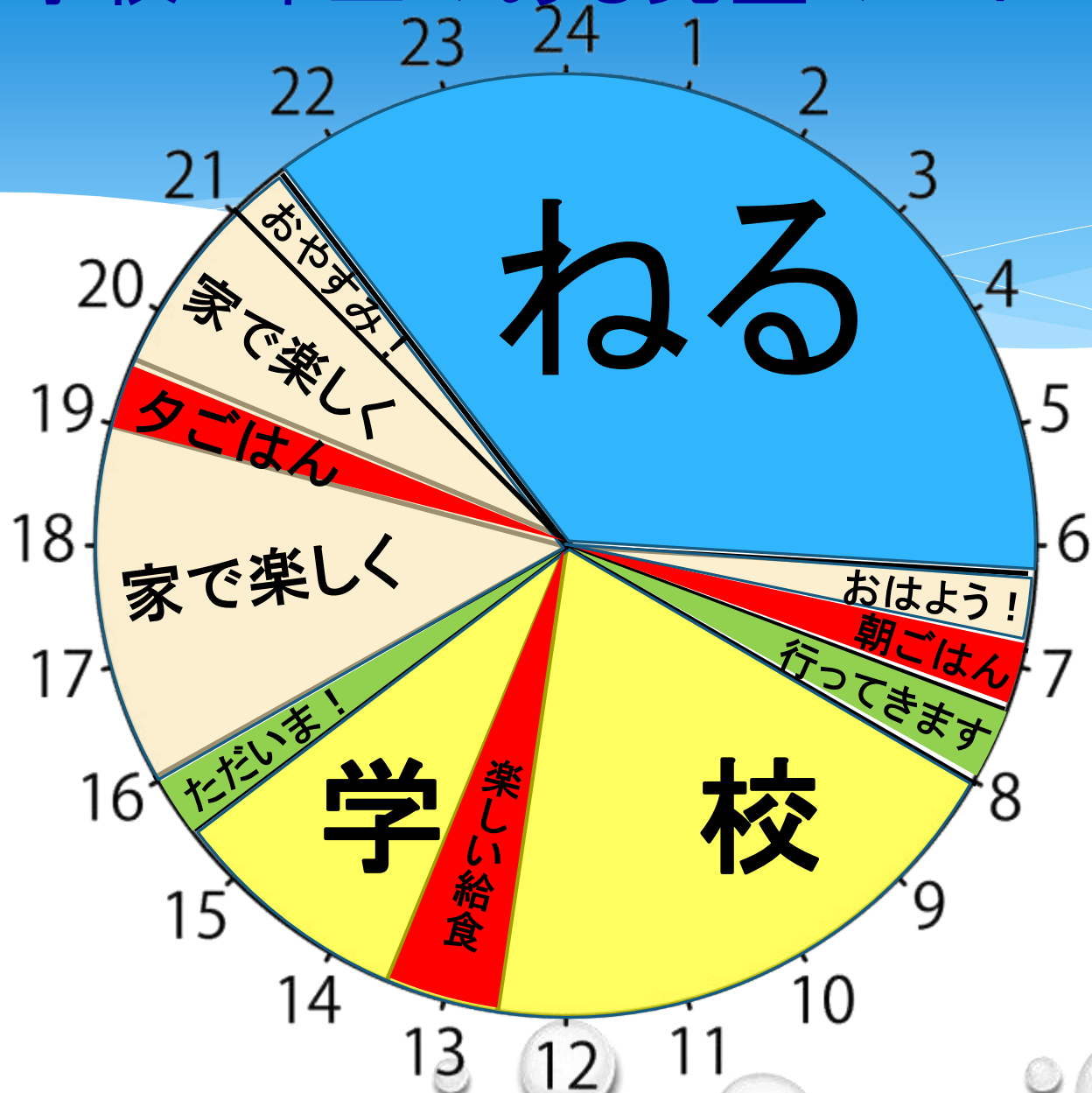
文部科学省「令和4年度全国体力・運動能力・運動習慣等調査」より愛知県分作成

朝食と体力との関係（中学2年生）

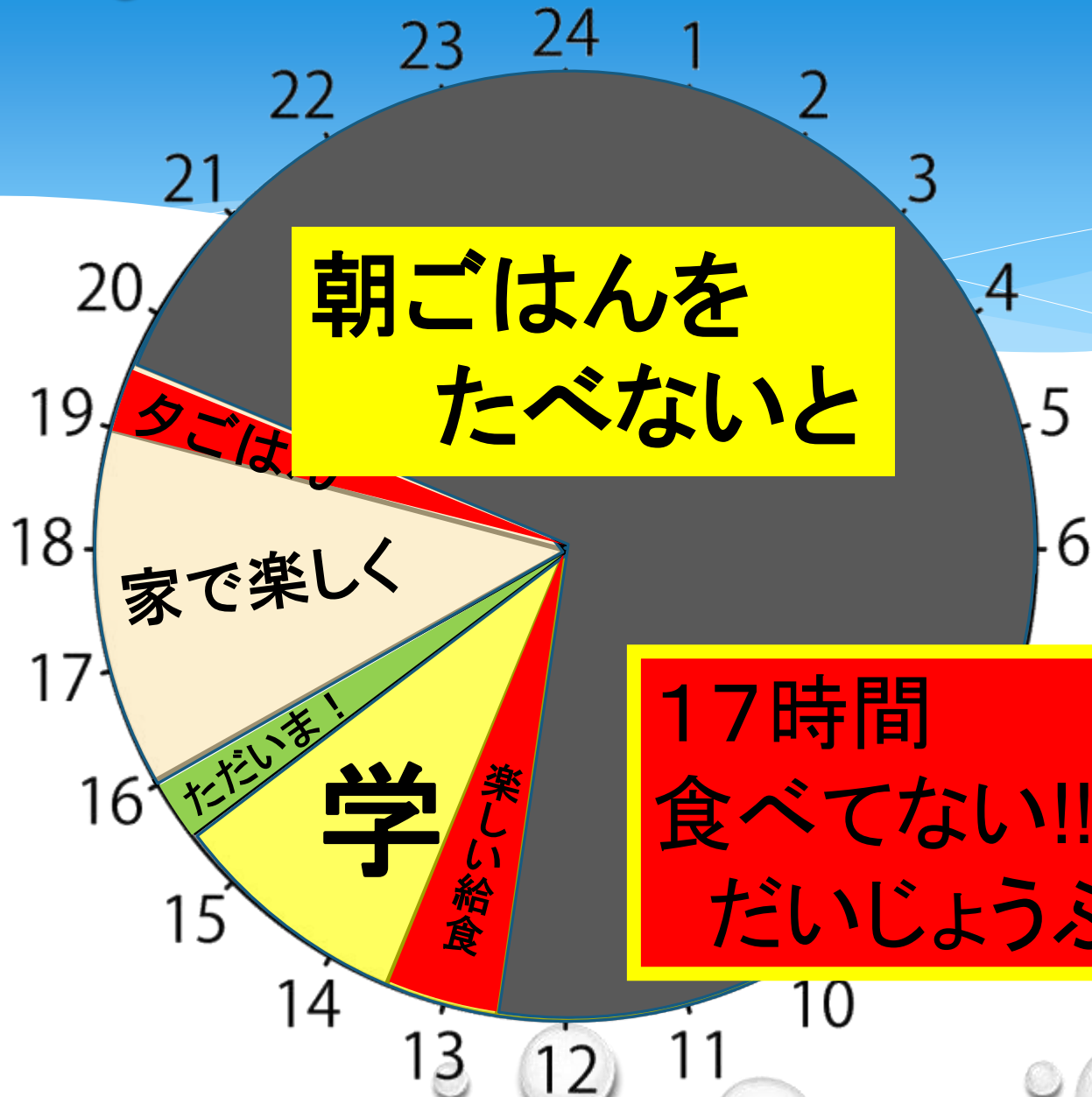


文部科学省「令和4年度全国体力・運動能力・運動習慣等調査」より愛知県分作成

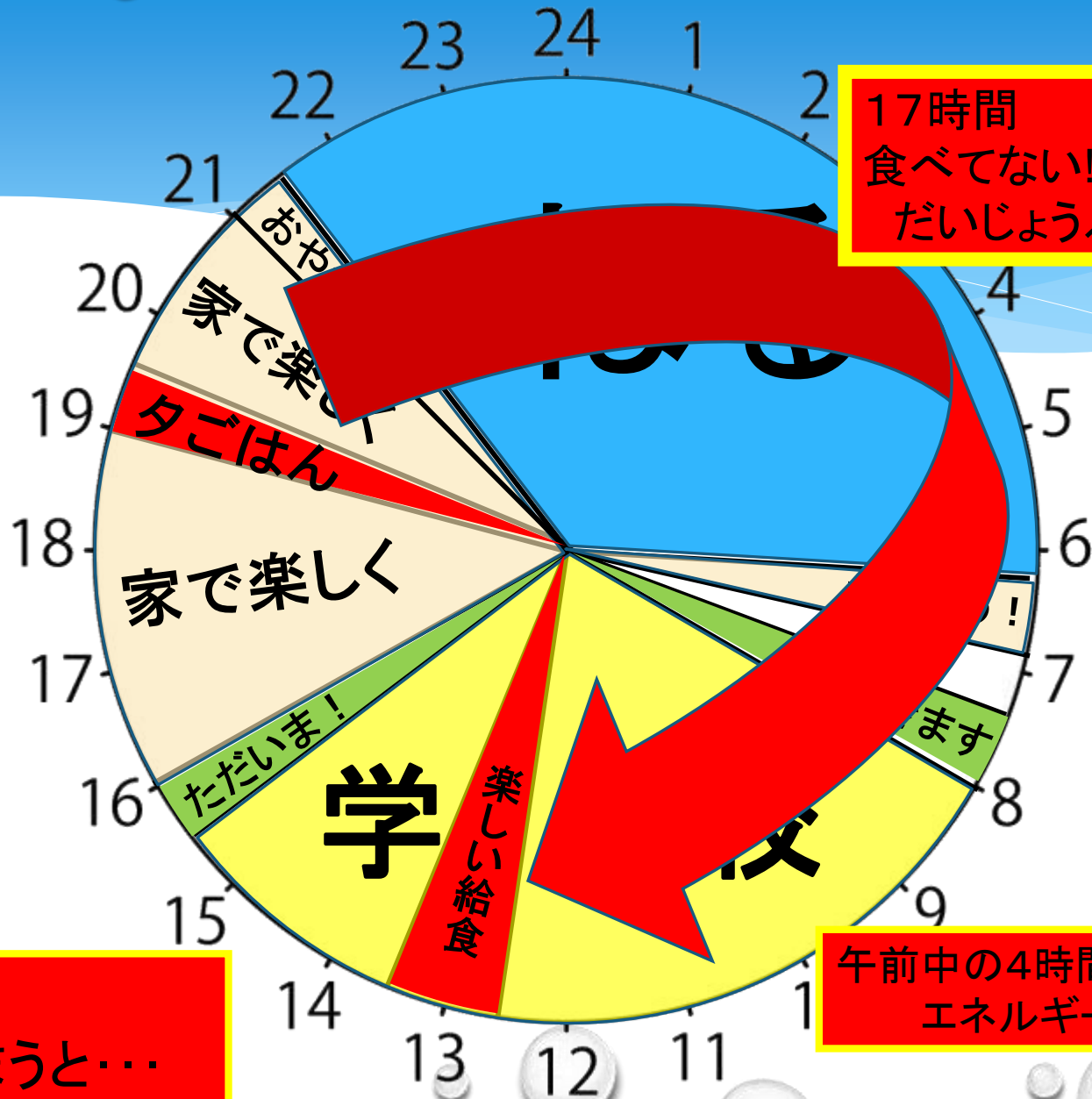
小学校5年生のある児童の一日



小学校5年生のある児童の一日



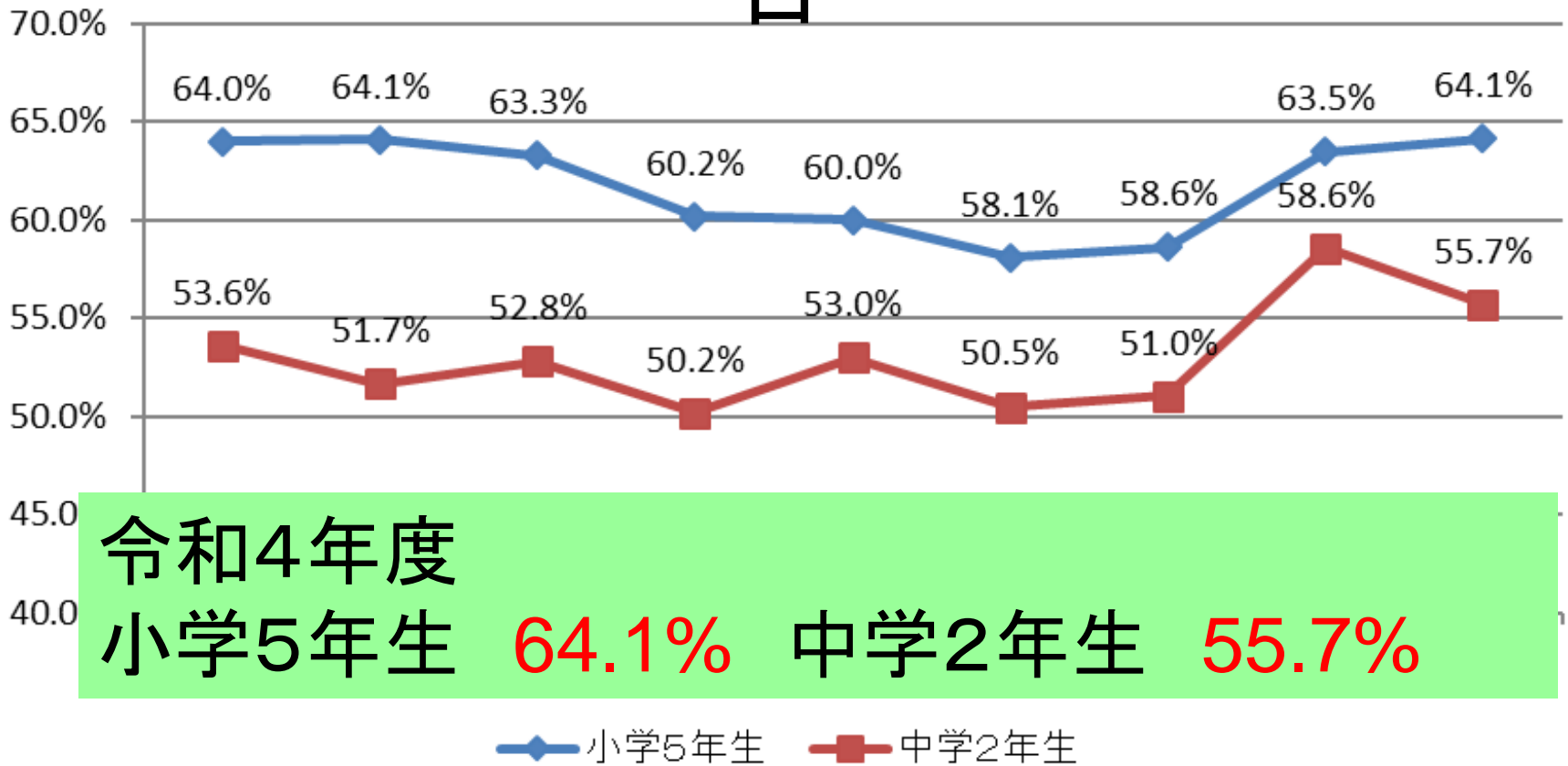
小学校5年生のある児童の一日





さらにプラス α のお話

朝食で野菜を食べる児童生徒の割合



愛知県教育委員会「令和4年度学校における食育の推進に関する調査」より

朝からしっかり食べましょう

栄養教諭からのアドバイス



5・6歳児に必要なエネルギーは1日あたり450~550kcalです

ごはん (132g分) 230kcal	食パン (6枚の1枚分) 175kcal	卵焼 (31g分) 100kcal	納豆 (パック分) 60kcal	みそ汁 (茶碗) 50kcal
もち (100g分) 120kcal	おにぎり 230kcal	焼いた卵 (50g) 70kcal	スライスチーズ (1枚) 30kcal	牛乳 (コップ 1杯) 100kcal

給食は530kcalを目安に作っています

もう1品、旬の野菜や果物を食べる工夫を考えましょう

夕ごはんメニューをアレンジして野菜をとろう

野菜	果物
<p>ゆでて切っておく</p> <p>オクラ、ほうれん草、ブロッコリーなど</p> <p>野菜をプラスしてアレンジ</p> <p>ポテトサラダ + レタス + コーン = リッチポテトサラダ</p> <p>ほりおかずをチェンジ!</p> <p>かぼちゃの煮物 きゅうり 下ねぎ かぼちゃサラダ</p>	<p>みかん (1個分) 40kcal</p> <p>バナナ (1本分) 80kcal</p> <p>りんご (1/2個分) 20kcal</p> <p>かき (1/4個分) 20kcal</p> <p>キウイ (1/2個分) 30kcal</p> <p>いちご (5個分) 20kcal</p>

食べやすくアレンジを



「朝は時間がなくて…」という声をよく聞きます。忙しい朝でもおかずをそろえたり、夜からしっかり食べるための賢いポイントをおまとめしました。

また、夏が来るにはご家庭での食育に役立つ情報をインターネットで紹介しています。

食育ネットあいち 検索



1日のはじまりは朝ごはんから



もうすぐ1年生

朝ごはん

夕ごはん

給食

おうちの方へ

4月からお子さんが楽しみにしている小学校生活が始まります。元気に学校生活を送るために、朝ごはんがとても大切です。入学前のうたからこそ食べることの大切さや、しっかり食べる習慣をお子さんが身につけるチャンスです。まずは「朝ごはん」から!!



今日の給食のお話

資料をご覧ください

質問から . . .

- * 簡単朝食メニュー
- * 簡単栄養おやつ
- * 背がのびるメニュー

「早寝早起き朝ごはん」全国協会

動画で学ぼう！



掲載レシピの一部は、服部栄養専門学校の先生によるデモンストレーションの動画で作り方を学ぶことができます



動画サイトへは
こちらの
QRコードがさ



お問い合わせ先



「早寝早起き朝ごはん」全国協会

〒151-0052

東京都渋谷区代々木神園町3-1 国立オリンピック記念青少年総合センター内
TEL: 03-6403-7767 FAX: 03-6403-7743 E-mail: hayano-hayaki@niye.go.jp

協力

公益社団法人全国学校栄養士協議会 服部栄養専門学校

このガイドは公益社団法人上層管理財団の取組による出版物です。

服部 幸應

監修

朝活を楽しもう！気軽に続けられる

朝ごはんポケットレシピ



朝ごはんを食べる子どもとそうでない子ども、その結果は学校のテストにも表れます。朝ごはんを食べる際に「購買」を補助することで、午前中から頭がすっきりして、授業の内容をよく理解することができるんですね。また、夜ふかしせずに早起きをすることで、規則正しく、時間を守ることのできる子どもに育ちます。「早寝早起き朝ごはん」習慣は、子ども時代だけでなく、大人になってからも役立つことなんですよ。

服部栄養専門学校 校長
「早寝早起き朝ごはん」全国協会 副会長
服部 幸應



「早寝早起き朝ごはん」全国協会



えだまめのカレートースト

材料 (2人分) Ingredients For 2 People

- 食パン 2枚
- レタス 1/8個
- ハム 2枚
- チーズ 2枚
- えだまめ 大きじ1
- ミニトマト 4個
- コーン 小さじ2
- マヨネーズ 大きじ1
- カレー粉 少々

エネルギー 288kcal
 タンパク質 12.8g
 脂質 13.9g
 炭水化物 31.9g
 塩分 1.5g

主食 主菜



作り方 Recipe

- 食パンに、食べやすい大きさにちぎったレタス、ハム、チーズ、えだまめ、半分に切ったミニトマト、コーンの順にのせ、上からマヨネーズをかけて、カレー粉をふる。
- トースターで3～5分ほど焼いたらできあがり。



たまごと塩こんぶのおにぎり

材料 (2人分) Ingredients For 2 People

- 温かいごはん 茶碗2杯分
- たまご 2個
- マヨネーズ 小さじ2
- 塩こんぶ 小さじ2
- 青ねぎ 小さじ2

エネルギー 336kcal
 タンパク質 10.3g
 脂質 8.6g
 炭水化物 56.7g
 塩分 0.6g

主食 主菜



作り方 Recipe

- 耐熱ボールにたまごを割り入れ、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ふんわりとラップをして電子レンジ600wで1分加熱する。
- たまごをくずすように混ぜたら、温かいごはん、塩こんぶ、小口切りの青ねぎを加えて混ぜ合わせる。
- ラップにつつんでにぎればできあがり。

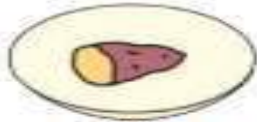
簡単栄養おやつ

※ とり方を間違えて、3食がきちんと
食べら

れなくなり、必要な栄養がとれない

ことが

おにぎりとくらべてみよう



やきいも 半分 (100g)

=



おにぎり (100g)

=



フルーツヨーグルト (200g)



チョコレート
半分 (35g)

=



ポテトチップス 半分 (30g)

=



スポーツドリンク
ペットボトル1本 半分 (500ml)

エネルギーのりょうはほとんど同じ

簡単栄養おやつ

★ 間食という考え方で上手に!!

※ 不足しがちな栄養をとる

カルシウム

・・・牛乳・

乳製品を使う

・・・

・乾燥小魚

【参考】 果物50kcal(キロカロリー)の目安(上手に組み合わせて食べましょう。)

!



もも
1個



みかん
1
個



りんご
半
分



なし
半
分



ぶどう
半
房



かき
1個

簡単栄養おやつ

※ 200kcal以内を目安に

200kcal (キロカロリー) の目安



ポテト
チップス
約1/2袋

アイスクリーム
小1個



板チョコレート
約1/2枚

せんべい
3~4枚



どら焼き
1個



ショートケーキ
約1/2個



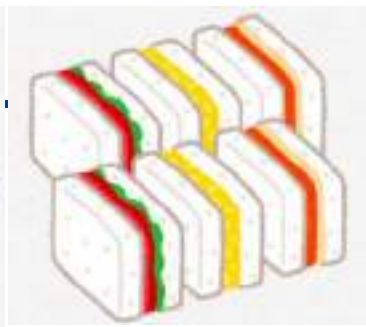
簡単栄養おやつ

※ 習い事や夕食が遅くなってしまうそ
うな

時は、お菓子よりも、**食事のかわり
にもなる**

おにぎり
養をと

おにぎり



りましょ。

背がのびるメニュー

「これを食べたなら背が伸びる！」という魔法のような

骨を作る食べ物・・・たんぱく質
ビタミン

バランスの

カルシウム

よい食事

マグネシウム

成長ホルモンの分泌を促す・・・深い睡眠

適度な運動・・・骨に刺激を与える

食事で
残していいのは
感謝だ
け！！

ご清聴
ありがとうございました。