

給食だより 夏休み号

深谷市立深谷小学校

令和3年7月19日

夏休みは自分で自由に使える時間が増えます。その分、しっかり自分で気を付けながら生活リズムを守ったり、食事の栄養バランスを整えていかないと、夏バテしたり、体調をくずしたりしてしまいます。休み中を楽しく有意義に過ごすためにも、また元気に新学期迎えるためにも、日頃の食生活に気を付けましょう。

学校給食がない日の栄養のとり方

学校給食は、小学生の成長に必要なエネルギーと栄養素をきちんととれるように考えられて作られています。それでは、休日や夏休みなど学校給食がない日の食生活はどうなっているのか

給食でどのくらいの栄養をとっているのか

給食は1日の1/3の食事ですが、その基準値は家庭で不足しがちな栄養素を考慮して決められています。タンパク質と脂質は炭水化物と並んでエネルギーを作り出すことのできる栄養素ですが、そのエネルギーにしめる割合がタンパク質では13から20%、脂質では20から30%の範囲に収まるように量を決めています。食物繊維やビタミンB1、B2、マグネシウム、鉄など国が定めた「日本人の食事摂取基準2020」の目標量や推奨量の30%、ビタミンCや亜鉛は推奨量の50%が



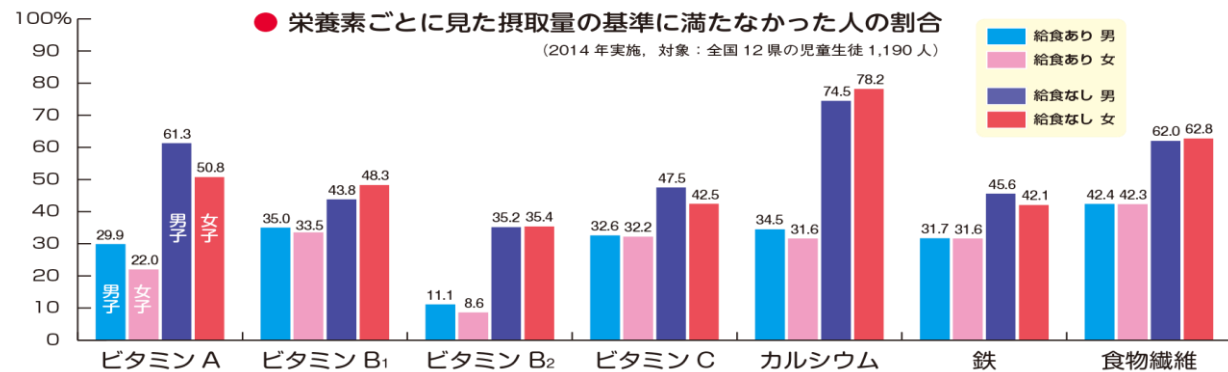
33-50%



給食のない日に不足しがちな栄養素

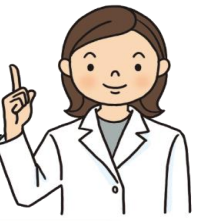
2014年に、全国12県の児童生徒1190人に行った食事調査では、男女ともに食塩、脂質、食物繊維について、不適合率（基準に満たなかった人も割合）が高かったそうです。

下のグラフは、今年3月に文部科学省から新しい「学校給食摂取基準」が出た時の報告書にあったものです。やはり、ビタミン、無機質（鉄 カルシウム）、食物繊維は給食



給食のない日に意識してとりたい食品

では、学校給食がない日はどのような食品を食べればよいのでしょうか。給食のない日の昼食では、牛乳、豆、豆製品類（豆腐や油揚げなど）、種実類（ごまなど）、野菜類が不足しているという結果もあります。



○ 牛乳

1日1杯飲もう！

アレルギーのある人は豆腐など大豆製品

夏こそ、牛乳！

牛乳は栄養のカクテル！



たんぱく質やカルシウムなどの無機質（ミネラル）だけでなく、炭水化物（糖質）、ビタミンなども含んでいます。

◎ 鉄分をとろう！

鉄は血液中の赤血球の色素でもあり、体の組織を作ります。

鶏、豚のレバーのメニューを工夫しましょう！

⊗ ビタミンB1

ビタミンB1多く含む食品

うなぎ ぶたにく げんまい

ビタミンB1は活動する時のエネルギーが効率よく代謝されるよう助ける役割を果たします。



自分で作るお弁当の日



6月9日自分で作るお弁当の日の取組を行いました。

- 1年生「おうちの人と一緒に弁当をつめる」
- 2年生「自分で弁当をつめる」
- 3年生「自分で弁当をつめる」
- 4年生「自分でおにぎりを作る」
- 5年生「自分でおにぎりとおかずを作る」
- 6年生「自分で、準備・お弁当作り・片付けをすべてやり遂げる」



みんなの感想

おかあさんがどんなふうにお弁当を作っているのかがわかりました。（4年生男子）

思ったよりも難しく作ってくれているお母さんはすごいと思いました。これからは自分のお弁当を作ってみたり、家族の分も作

たのしかったです。おかあさんがつくってほくたつめたおべんとうはおいしかったです。（1年生男子）

おうちの人から

5時起きでがんばったね。自分の分だけでなく、父や姉の分も作ってくれました。とても嬉しく美味しくいただきました。段々と要領もよくなりました。また作ってほしいと期待しています！

前日からおにぎりを作ることをとても楽しみにしていて、朝もいつもよりはく起きて頑張って作っていました。これからお弁当を作るときはおにぎりを作ってもらおうと思います（4年生保護者）

一緒にメニューを考えたり、レイアウトを考えたり、とても楽しかったです。おかずをつめることなどできることが増えて嬉しいです。（1年生保護者）