

食育だより

令和5年4月17日
延岡小学校栄養教諭
今市 真由美

新しい年度が始まって1週間が経ちました。入学式を終えたばかりの1年生も今日から給食、いよいよ本格的な学校生活のスタートです。今年度も食に関する様々な話題をお知らせできるよう、「食育だより」を発行します。少しでも多くの方に興味を持っていただけるよう、楽しい紙面作りに努めます。よろしくお願いいたします。

給食室紹介



延岡小学校の給食室では、延岡小学校と岡富中学校の給食を作っています。食数は、延岡小学校約440食、岡富中学校約370食の合計約810食です。今年度も安全・安心、そしておいしくてためになる給食を目指してがんばります。一年間よろしくお願いいたします。



献立表について



給食の献立は、毎月お配りする献立表でご確認いただけます。今回の食育だよりでは、献立表の見方をご紹介します。

*** 4月 ***		こんだてよていひょう				延岡市立延岡小学校	
日・曜	こんだて		きのしょくひん	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー (kcal)	家で食べてほしい食材
	しゅしょく	おかず	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちようしよととのえる	蛋白質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	
10月	しゅしょく	やぎにくふういため	ごま さとう	ぶたにく あつあげ	たまねぎ なす ビーマン	654	くだもの
		とうふとわかめのみそしる	あぶら	みそ	にんじん キャベツ	25	バナナ
11月	しゅしょく	ミネストローネ	ペンネ ジャがいも	とりにく	にんじん たまねぎ トマト	625	
		だいこんサラダ	あぶら	あぶら	ブロッコリー	24.3	緑色
12月	しゅしょく	マーシャルビーンズ	【ゆし さとう】	ツナ	だいこん きゅうり	23	
		いりどうふ	【ゆし さとう】	【だいずこ だっしふんにじょう】	【たまねぎ しいたけ】	2.8	
13月	しゅしょく	かいそうサラダ	あぶら さとう	こなどうふ とりにく たまご	にんじん たまねぎ たけのこ	647	たまご
		ぶたどん	あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん いとこんにゃく	2.1	
木	しゅしょく	おかかあえ	【あぶら さとう あせみ】	かつおぶし	しいたけ ねぎ	586	たまご
			さとう	かつおぶし	ほうれんそう もやし キャベツ	22.6	
						1.7	

献立は、主食・牛乳・おかずの組み合わせです。主食と牛乳は委託です。

おかずに使われている食品を、栄養素の観点から「黄」「赤」「緑」に分けて表示しています。食事をしながら、どの食品にどんな栄養があるのかご家庭でもぜひ話題にしてください。

右の2つは、「エネルギー」「たんぱく質」「脂質」「塩分」と、「家で食べてほしい食材」を表示しています。この4つの項目は、生活習慣病ともかかわりが深い項目です。給食も含め、販売されている食品全てに記入されているので、ぜひご覧ください。「家で食べてほしい食材」は、その日の給食で不足する栄養素を多く含んでいる食品群を紹介しています。栄養満点の給食ですが、毎日全ての栄養素が100%とはいきません。ご家庭での食事の参考にいただければ幸いです。