

# しょくいく インフォメーション

9月号  
平成30年9月4日発行  
川口市立並木小学校  
毎月19日は食育の日

酷暑といわれる日が多かった夏休みも終わり、2学期が始まり、本日より給食も始まりました。給食室は一段と暑い環境ですが、秋の味覚たっぷりの美味しい給食を作ります。

## 学校給食実施基準

家庭における食生活の変化を踏まえ、文部科学省は平成30年8月1日から、学校給食の栄養素ごとの摂取量を定めた「学校給食実施基準」を改正しました。

	エネルギー	塩分
6～7歳	530 Kcal（同じ）	2g未滿
8～9歳	650 Kcal（10 Kcal増）	2g未滿
10～11歳	780 Kcal（30 Kcal増）	2.5g未滿



現在の日本人の食生活では、食塩の過剰摂取による高血圧や生活習慣病が問題となっています。学校給食では、昆布・かつお節・煮干しなどのだしを活用する、レモン・酢などの酸味を使う、香辛料や香味野菜の香りや風味で味にアクセントを付けるなどして、減塩の工夫をしています。

児童が生涯にわたり健康な生活を送ることができるよう、栄養バランスのとれたおいしい学校給食を今後も実施してまいります。

## 1年給食室探検



まぜる  
釜

1学期給食終了の翌日7月19日（木）に、1年生は学級ごとに給食室の中に入り、釜作業体験や洗浄の様子を見学しました。



### 食器洗浄機



よそる



流す

受ける



カレーライスを作るって、こんなに大変！調理員さんいつもありがとうございます。

食器やおぼんは、こうやって毎日洗ってくれているんだね。

「まごわやさし◎よな」の紹介 8

## 『いも』

【じゃがいも】

ビタミンCが多く含まれています。じゃがいものビタミンCはでんぷんによって守られているので、長期保存や加熱調理をしても壊れにくいという特徴があります。ほかに余分な塩分を体外に排出するカリウムや食物繊維も多く含まれます。



【さつまいも】

ビタミンCが豊富で100g中のビタミンC含有量は柑橘類に匹敵するほどです。また、ビタミンB群やβカロテンも豊富です。さつまいもの切り口から染み出る白い液はヤラピンという成分で、便通をよくする作用があります。



【さといも】

いも類の中でも特に食物繊維が多く含まれています。お正月のおせち料理では子孫繁栄を願い、また十五夜のお月見では農作物の収穫に感謝し、食べたり、お供えしたりする風習があります。



【やまいも】

でんぷん分解酵素のアミラーゼを多く含んでいるため、病後や夏バテなどで食欲不振の時には胃腸の働きを助ける効果があります。



## 今月の献立紹介

11日（火）『沖縄そば』

材料	5人分（g）	作り方
地粉うどん	5食分	①かつお節でだしを取る。 ②にんじんは千切り・キャベツは4mm短冊・たまねぎはスライス・かまぼこはいちょうきり・こねぎは小口きり。酢漬けのしょうがは汁を切りフードプロセッサでみじん切りにする。
豚バラこま肉	150	
にんじん	100	
キャベツ	150	
もやし	100	
たまねぎ	100	
かまぼこ	50	③油で、豚肉・にんじん・たまねぎ・もやし・キャベツの順に炒める。
油	5	
酒	10	④だし汁と豚骨スープを加え煮込む。
塩	5	
こしょう	少々	⑤かまぼこを加える。
薄口しょうゆ	100	
かつお節（だし用）	30	⑥火が通ったら調味料を入れ、しょうがと小ねぎを入れ仕上げる。
豚骨スープ（冷凍）	120	
水	6c	
しょうが（酢漬け）	10	
こねぎ	15	

※11日は、『沖縄献立』です。7月5日の沖縄献立の日と同じ、グルクン（沖縄の県魚）のたつた揚げとの組み合わせです。デザートはシークワーサーゼリーです。シークワーサーは、柑橘系の果物で琉球諸島や台湾に自生しています。温州ミカンを小型にしたような形で、皮は緑色で酸味が強いです。沖縄の方言で、「シー」は「酸い」、「クワス」は「食わし」の意味です。