



食育だより

令和4年度 6月号
国分南小学校

梅雨明けし、いよいよ夏本番です！急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないために疲れやすくなったり、熱中症になりやすくなったりするので、特に注意が必要です。元気に活動するためにも熱中症予防のためにも、栄養バランスの良い食事をとりましょう。また、十分な睡眠をとることで、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。もちろん、こまめな水分補給も忘れずに、元気いっぱい楽しい夏を過ごしましょう！



はやね



はやおき



あさごはん



すいぶんほきゆう

◎夏バテを防ぐ食事のポイント！

「夏バテ」とは、夏の暑さのために体が弱ってしまうことをいいます。食欲がなくなったり、よく眠れなかったり、体の疲れがとれにくくなります。さらに、現代の生活では、冷房が効いた部屋と暑い外の温度差に体がうまく対応できずに起きてしまうこともあるので、食事面と生活面の両方から気をつけましょう！

偏った食事をしない！



あっさりした食事ばかりでは、疲れは取れにくくなります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。なるべく「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえた食事にしましょう。

ビタミンB群、Cを多く！



ぶたにくまめ やさい くだもの
(豚肉・豆・野菜・果物など)

炭水化物やたんぱく質を体で利用するときに欠かせないビタミンB群は、夏バテの予防に欠かせない栄養素です。また体の抵抗力を高め、鉄の吸収を助けるビタミンCも意識してとりましょう。

冷たいものを食べ過ぎない！



暑くなると冷たいものやドリンクなどを多くとりがちですが、胃に負担をかけます。また糖分のとりすぎにもつながりやすく、食欲をなくしてしまう原因にもなります。

◎毎日の食事が「からだづくり」につながっています！

残食調査期間の栄養摂取について (令和4年6月)

6月6日(月)から6月10日(金)までの5日間、全学級を対象に残食調査を実施しました。一週間の残食率と栄養価は以下のとおりです。

日・曜	献立名	国分南小学校全体			栄養価 (3・4年生)	平均	基準値	充足率
		供給量(kg)	残食量(kg)	残食率				
6日(月)	ごはん	72.55	1.98	2.7%	エネルギー(kcal)	652	650	100%
	中華スープ	97.60	0.66	0.7%				
	回鍋肉	34.86	1.14	3.3%				
	牛乳	102.20	0.84	0.8%				
	合計	307.21	4.62	1.5%	たんぱく質(g)	18%	13~20%	
7日(火)	麦ごはん	79.83	2.74	3.4%	脂質(%)	27%	20~30%	
	チキンカレー	97.60	1.20	1.2%				
	ひじきサラダ	24.91	0.86	3.5%				
	牛乳	102.20	0.60	0.6%				
	合計	304.54	5.40	1.8%	カルシウム(mg)	333	350	95%
8日(水)	バターパン	29.59	1.23	4.2%	マグネシウム(mg)	94	50	188%
	実だくさんスープ	97.60	3.17	3.2%				
	フライドチキン	24.91	0.00	0.0%				
	ブロッコリーサラダ	14.93	0.00	0.0%				
	牛乳	102.20	0.78	0.8%				
	合計	269.23	5.18	1.9%				
9日(木)	ごはん	72.55	4.80	6.6%	鉄(mg)	3.0	3	100%
	かぼちゃのみそ汁	97.60	10.36	10.6%				
	魚のかば焼き風	24.91	0.43	1.7%				
	牛乳	102.20	0.52	0.5%				
	合計	297.26	16.11	5.4%	ビタミンA(μgRE)	248	200	124%
10日(金)	米粉入りパン	28.30	1.72	6.1%	ビタミンB1(mg)	0.67	0.4	168%
	パンネのミートソース	97.60	3.06	3.1%				
	夏みかんサラダ	24.91	1.94	7.8%				
	ヨーグルト	35.84	0.00	0.0%				
	牛乳	102.20	0.22	0.2%				
	合計	288.85	0.80	0.3%	ビタミンB2(mg)	0.61	0.4	153%
1週間の合計		1467.09	32.11	2.2%	ビタミンC(mg)	31	25	124%
					食物繊維(g)	4.9	4.5	109%
					食塩相当量(g)	2.2	2	110%

学校給食は、児童生徒の成長に合わせて文部科学省で決められた学校給食摂取基準に沿って作られています。献立作成で特に工夫しないと摂れない栄養素は、カルシウムと鉄です。

カルシウムは、学校給食では1日当たりの50%を摂れるようにしています。体内のカルシウムの99%は骨と歯に、残りの1%が血液などの体液や筋肉などの組織にあります。カルシウムが多く含まれている食品は、牛乳・小魚・海藻・大豆および大豆製品・緑黄色野菜などです。

鉄は、主として赤血球を作るのに必要な栄養素です。不足すると鉄欠乏性貧血になるおそれがあるので気を付けてほしいです。鉄が多く含まれている食品は、レバー・貝・魚・大豆および大豆製品・緑黄色野菜・海藻などです。

特に成長期の子供たちにとって日々の食事でバランス良く栄養素を摂取することが大切です。給食は家庭で摂りにくい食材を使用し、必要な栄養素を充足するようにいろいろな食品を組み合わせ献立を作成しています。

また、ウイルスや病原菌から体を守ってくれる免疫力を高めるためにも栄養バランスの良い食事を摂取することが大切です。子供たちが健康を考えた食事を摂れるように学校や家庭と連携した食育の必要性を感じています。

最後に、今回の残食調査では、全体的にみると、ごはん、パン、野菜サラダ、みそ汁にやや残食の傾向がみられました。これから暑い日が続きますので、必要な栄養素をしっかり摂って元気に過ごしてほしいと思います。