

広がる・つながる食育

倉敷まきび支援学校給食室

「ぱくぱくだよい」

6月号

(令和3年6月1日)



6月は、食育月間です。学校給食でも地場産物をたくさん使うメニューやリザーブ給食など子どもたちが食べることについて、関心を持てる取組を予定しています。

今月の給食目標

食事の前後 ゆっくり、ていねいに 30秒手を洗いましょう。

文部科学省のマニュアルには、給食前後の手洗いの徹底がいられています。コロナ対策に手洗いは必須で、学校や家庭で手洗い回数は増えています。夏場ですが手荒れが心配です。就寝前にはハンドクリームを塗るなど手のケアにも気をつけましょう。

上手なコンビニ弁当の選び方を知りましょう。

おうち時間が長くなると利用しやすいのが「コンビニ」や「お弁当屋さん」です。上手な選び方についてお話します。

食事として買う時のポイント

おうちの人と上手に^{しょうす}^{えら}びましょう。

最初に主食（ごはん・パン・めん類など）の食品を選び、それに合わせておかずになる主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）、副菜（野菜・果物など）の食品や飲み物・汁物を組み合わせます。セットメニューで買う時は、カルビ弁当のような肉ばかりよりは、幕の内弁当を選ぶほうがバランスがよい食事になります。

主食



(例) おにぎり

主菜



からあげ

副菜



サラダ

飲み物



お茶

【次に大切なのが、表示をチェック！】

食品についている表示から消費期限のほか、エネルギー量や脂質、塩分、食品添加物（保存料や着色料）などがチェックできます。ついつい「おいしそう！」と買っているとエネルギー量が多くなりますね。給食の献立表には、エネルギー量とタンパク質の量を載せています。1食分の参考にしましょう。（小学生 600 kcal前後、中高生 750 kcal前後）



※ デザートやジュースも買ったら、そのエネルギーを足すのもわすれないでね。

今年は、リザーブ給食を再開します。

昨年度は、急な休校などで給食食材の使用取り消しを余儀なくしなくてはならなくなり、複雑な注文をする「リザーブ給食」は、控えていました。今年度は、緊急事態宣言が発令されましたが、休校にまでは至らない様子なので、6月3日（木）予定している次の2つのメニューから選びました。

6月3日(木)はリザーブ給食です。
あなたはどちらを選びますか？

Aランチ

高等学校の1科目-量で707kcal

パン・牛乳
あじのたれコッパースかけ
バナナ
野菜スープ

リザーブ給食は、
自分で選びます。
よくかんがえて決
めましょう。

Bランチ

高等学校の1科目-量で742kcal

パン・牛乳
豚肉のたれコッパースかけ
キウイフルーツ
野菜スープ

★あじのたれコッパースかけ

- 初夏からがおいしい魚です。焼いてきゅうりやトマトの入った甘酸っぱいラビコットソースをかけて食べます。



★豚肉のたれコッパースかけ

- 豚肉は、ロースという部分を使うので、脂の部分は少ないですが、お魚より、カロリーは少し高めになります。ソースは、同じラビコットソースです。



★バナナ

- 筋肉のけいれんを防ぐ、カリウムが多いのでマラソンの途中に栄養補給でよく食べられます。



★キウイフルーツ

- 食物繊維とビタミンCが多い果物です。



コロナ禍、学校に来る楽しみの一つになってくれたらうれしいです。

「リザーブ給食どうだった？」「どっちを食べたの？」とおうちでの会話が広がることを願っています。