



いただきスマイル

名取市学校給食センター
「いただきスマイルかん」
令和5年 5月発行
給食だよ！

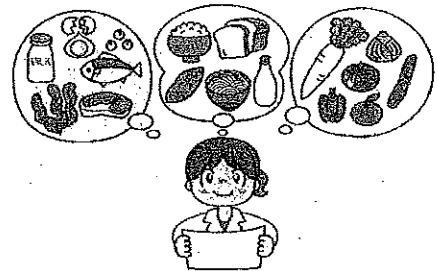
新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、疲れが出てくる時期でもあります。心も体も元気に過ごすために、食事はバランスよくしっかり食べましょう。

予定献立表を見てみよう

給食は栄養バランスがよくなるように、食品の組み合わせを考えて作られています。食品には、働き別の「3つの食品グループ」や、主な栄養素別の「6つの基礎食品群」等の分け方があります。この2つのグループ分けは予定献立表で見ることができます。

3つの食品グループ

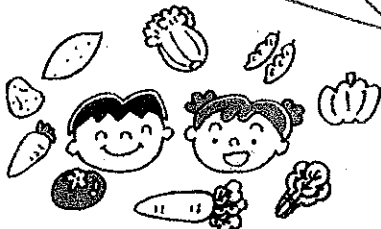
「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子を整えるもとになる食品」、「おもにエネルギーのもとになる食品」の3つに分けられます。



		よていこんだてひょう 小学校						月平均 目安量	
		主な材料 (大字は「名取産」を使用予定です)						エネルギー	654kcal
		あかのしょくひん からだをつくるもとになる		みどりのしょくひん からだのちようしをととのえるもとになる		きいろのしょくひん エネルギーのもとになる		たんぱく質	21.2~32.7g
		からだをつくるもとになる		からだのちようしをととのえるもとになる		エネルギーのもとになる		脂質	14.5~21.8g
		からだをつくるもとになる		からだのちようしをととのえるもとになる		エネルギーのもとになる		塩分	1.8g未満
	こんだてめい	ごはん		ごはん		ごはん			
20	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					601
木	ポークシュウマイ(2こ)	とりにく ふたにく			たまねぎ しょうが	シュウマイのかわ パンこ さとう	ラード		25.1
	チンジャオロースー	ふたにく		あおピーマン	しょうが にんにく たけのこ	さとう かたくりこ	ごまあぶら		17.5
	わかめスープ	とりにく とうふ	わかめ	にんじん	えのきだけ たまねぎ ねぎ しんじろ しょうが				2.3

6つの基礎食品群

3つの食品グループはさらに6つの群に分かれます。食品に多く含まれている栄養素によって群が分けられています。



1群 魚、肉、卵、豆・豆製品 <p>たんぱく質を多く含む食品</p>	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻 <p>無機質を多く含む食品</p>	3群 緑黄色野菜 <p>ビタミンAを多く含む食品</p>
4群 そのほかの野菜、果物 <p>ビタミンCを多く含む食品</p>	5群 米、パン、めん、いも、砂糖 <p>炭水化物を多く含む食品</p>	6群 油脂 <p>脂質を多く含む食品</p>

食事のマナーを見直そう!

食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと自分自身の健康にもつながります。食事をきれいに食べるために「はしの使い方」と「食べるときの姿勢」について見直してみましょう。給食時間やご家庭でぜひ実践してほしいと思います。

○いろいろな使い方に挑戦してみよう



まぜる 	はさむ 	つまむ 	くるむ 	きる
まとめる 	すくう 	はこぶ 	ほぐす 	はがす

×「嫌いばし」~やってはいけない、はしの使い方



たてばし 	わたしばし 	さしばし 	よせばし 	なみだばし
まよいばし 	もちばし 	ひろいばし 	ねぶりばし 	たたきばし

よい姿勢で食べましょう

お箸の使い方に気をつけましょう。



おわんや小さい器は手に持って食べましょう。



机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。



足の裏は床につけましょう。



口をとじて、よくかんで食べましょう。



× クチャクチャと音をさせない。

× 食べ物を口いっぱい詰め込み過ぎない。

いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。



机にひじをつかないようにしましょう。

