

6月 給食だよ!

R3.5.25
桜ヶ丘小学校

よく噛んで食べていますか?

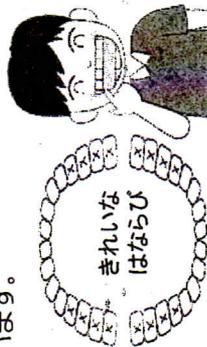
ひみつのはいせ



- 胃腸の調子
- 便秘の防止
- 口臭の防止
- 歯の健康
- 食生活がよくなる
- がん予防
- 肥満を予防
- 食生活の向上



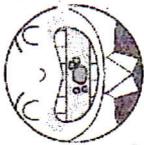
おなかも
よろこぶ



きれいな
はならび

つかえば
つかうほど
よくなる
はならび!

だえきっ
すごい!



よく噛んで食べると体にとって良いことがいっぱいあります。それを邪馬台国の女王だった卑弥呼とけて「ひみこのはいせ」という言葉があります。保健室の先生、栄養士の先生のなかでは、とてもメジャーな言葉です。実際のところ、遺跡を発掘すると弥生時代の人は、咀嚼回数（食事の時に噛む回数）が多く、そのためとも歯が丈夫であったということがわかってきています。6月は「歯の衛生月間」などで保健室の先生とコラボレーションして、給食指導動画などで噛むことのよさをみなさんにお伝えしていきたいと思えます。

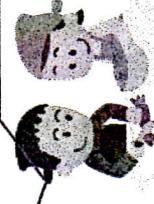
食品成分表が改定されました。

私達栄養士が栄養計算をするために道具として利用している食品成分表（八訂）が2020年12月25日に文部科学省から公表されました。「何がどうかわったのか?」先日オンラインで研修を受けたので、概要を少しお知らせします。

- ①食品の栄養成分の測定方法が変わりました。
- ②炭水化物...今まで差し引き法だったものが糖質当量という形でエネルギーになる方法できちんと測定されるようになりました。
- ③たんぱく質もただ窒素を含む物質を測定する方法からアミノ酸組成から測定する方法に切り替わっています。
- ④脂質も脂溶性の物質の測定から、体内で使われる脂肪酸という形で測定されるよう切り替わっています。
- ⑤記載されている食品の数が増えました。調理済み食品なども載っています。

今回の改定で、より私達の生活目線で活用できるようになっていいると感じます。文部科学省のHPにはデータベースや検索サイトがあります。今月は食育月間です。普段食べているものってどういう栄養素がどのくらいはいっているの? と思ったり検索してみてください。そのため食品成分表中でも「確からしい値」という言葉があります。私達も数字だけにとらわれないことを念頭に活用して参りたいと思います。

6月は食育月間です。家庭での食育の種に、タブレット端末を持ち帰ったら、食品成分表データベースで見てください! 作ったお料理を写真にとって、見せてください! リクエスツがあったのでシド紹介します!



ツナとひじきのサラダ

作りやすい分量	切り方
キャベツ 1/4玉	せん切り
きゅうり 1本	輪切り
人参 中3cmくらい	せん切り
ひじき 乾燥3~4g	
しょうゆ 1缶	
ツナ	

分量はお好みで調節してみてください。これらの調味料を配合していただきます。参考程度にしてください。

- 作り方
- ①ひじきは戻す。洗う。
 - ②ひじきにしょうゆをふってレンジで2分くらい加熱し乾かす。
 - ③野菜はよく洗う。切る。
 - ④野菜はそれぞれ茹でて冷ます。(④の工程は給食ならではなのではおいても平気です。)
 - ⑤玉ねぎすりおろして、ドレッシングを作る。(ミキサー等を使えばすりおろさなくても平気です。)
 - ⑥冷めたひじきと、汁きったツナをまぜ、野菜を混ぜ、ドレッシングで和えれば完成です。
- 冷蔵庫で1~2日で食べきりませう!

6月は食育月間...本校の食育活動を紹介します

本校でもコロナ禍ではありますが、感染拡大防止に注意しながら、できる限り今までもどおりの教育活動を行っているところです。同様に食育活動も2年生生活科でためのこの皮むき・観察を行いました。



無言給食ですが、動画視聴により給食指導中

教室では、無言給食の時間を楽しく過ごせるよう「給食指導動画」見られるようにしています。画面を見ながらの食事はお行儀が悪いことは承知ですが、児童の給食時間が少しでも楽しいものとなるよう取り組ませていただいています。HPでも本日の給食のこと、掲示物のことなどをつぶやかせていただいています。ご家庭での食育の会話の種にしていたただけたら幸いです。