



【令和6年11月号】
栃木市立寺尾小学校
給食共同調理場



少しずつ山や木々も紅葉が鮮やかになってきました。朝晩と寒さを感じるようになり、体調をくずしやすい季節でもあります。うがい、手洗いをきちんとし、バランスのよい食事を心がけましょう。

11月24日は
和食の日

世界の和食を知ろう！

食材そのものの味を大切に、
だしのうま味を上手に使う



ご飯を中心に、動物性脂肪を
あまり使わないヘルシーな食事



食事の場で自然の美しさを表現、
季節感も大切にする



年中行事との密接なかわり、
家族や地域のきずなを強める



「いただきます」「ごちそうさま」
の意味を知ろう！

大切なものを
「頂く」「戴く」



「命」をいただく



ひとひとの働きに
「ごちそうさま」
ごちそうさま



栄養教諭の栄養のはなし (たんぱく質)



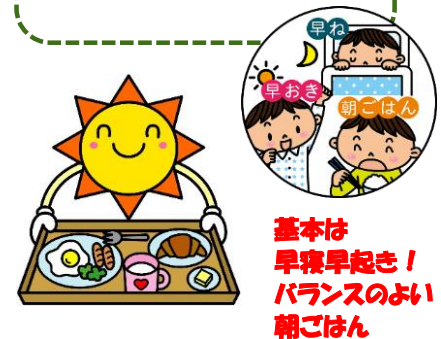
今年小学4~6年生・中学生を対象に行った食事調査を見ると、ご飯にふりかけ、トースト、菓子パンなど、主食(炭水化物)のみの朝食という児童生徒が多く見られました。確かに朝は忙しく、朝食に手をかけている時間はない...というのわかります。せっかく朝食を用意しても、夜遅くまで起きていて、やっと自覚めた子どもたちは食欲があらうはずもなく、食べられるものだけ食べて登校というもこともあるでしょう。しかしです！体が大きく成長する子どもたちは、必要な栄養素は摂らなくてははいけません。特にたんぱく質です。たんぱく質は体をつくる栄養素です。たんぱく質が不足すると「成長が阻害される」「脳の働きが鈍り集中力がなくなる」「うつ状態に陥りやすくなる」など深刻な症状も現れます。私たちの皮膚や筋肉、すべての細胞は、常に作り変えられており、そのためにたんぱく質は絶えず必要とされています。しかも、たんぱく質摂取量には上限があるため、一度にたくさんのたんぱく質を摂っても吸収されません。たんぱく質の食べ溜めはできないので、朝食でのたんぱく質摂取はとりわけ重要です。また、たんぱく質が体の中で働くには、ビタミンの力が必要です。栄養素はチームプレーで働きます。そのため主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい朝ごはんが必要なのです。



食品に含まれるたんぱく質量(100gあたり)

2.5g	9.3g	25g	6.6g
6.5g	12.9g	25g	16.5g

1日に必要なたんぱく質量は
小男子 45g 小女子 50g
中男子 60g 中女子 55g



ショクイズ

このコーナーでは給食・食べ物・からだに関するクイズをだします。

Q1 わたしはだれでしょう



ヒント1 わたしは背の青い魚です。

ヒント2 とても腐りやすく、ことわざで「〇〇の生きぐされ」とも言われます。

ヒント3 酢でしめて、「パッテラ」という押しずしにもなります。

さばは、秋が旬とされます。いくつか種類がありますが、中でも「マサバ」は日本近海でとれる代表的なさばです。非常に鮮度が落ちやすい魚で、「さばの生き腐れ」は「見た目は新鮮そうでも中身は傷み始めているぞ」といういみしめです。傷んでくるとヒスタミンという物質が生じやすく、俗に「さばにあたる」のはこのヒスタミンが原因になっているようです。

さば