

# 給食だより



一関市  
真滝学校給食センター  
2022.4.27 (水)

今年度も1ヵ月半が過ぎました。

ごはんの量が増えている学年(小学校3年生・5年生・中学校1年生)や、家で食べている量より多いはずの小学校1年生では、給食時間内に全部を食べ終わることが大変だと思いますが、無理をしないで少しずつ慣れてほしいと思います。

また、給食は1日に必要な栄養の3分の1が摂取できるようになっています。

給食やお家での食事をあまり食べずに、好きなおやつ(お菓子)をおなかいっぱい食べてしまうと、栄養が偏って血管や血液の状態が悪くなり、体に良くありません。



バランスの良い食事をしっかり食べておくようにしましょう。

また、食事のマナーについても今のうちから身に付けておきましょう。

## 給食の返し方(おねがい その1)

食器(汁わん・ごはん容器・お皿・トレーなど)に、『カットバンやセロテープなどを付けないように』お願いします。特に“うらがわ”に、くっつけたままにしないようにしましょう。

カットバンなどが付いていると、(食器の数が多く)主に機械で洗っているため、取れないまま熱風消毒をして、(汁わんの外側にカットバンがくっついたまま再び…)学校へ届いてしまった事例があります。

再発防止のために、ご協力をお願いいたします。



## 給食の返し方(おねがい その2)

おかわり用のおかず(主菜)を入れている学校へは、主菜(肉・魚・卵のおかず)の入れ物のフタに「おかわり用(人数より多い分)が何個入っているのか」を小さい紙(フセン)に書いて貼っています。

おかずの入れ物のフタに、小さい紙(フセン)が付いていた場合は、お手数をおかけして大変申し訳ありませんが、小さい紙(フセン)をはがして(捨てていただくから)返すようお願いいたします。

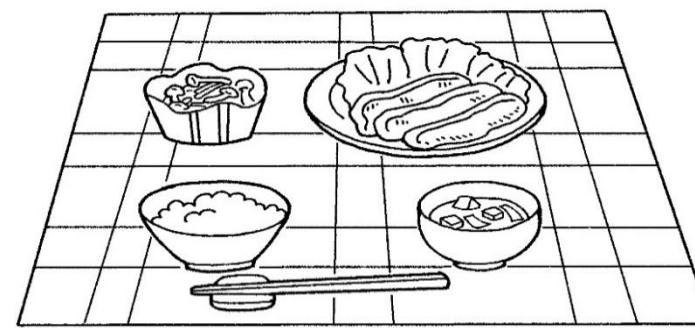
※ごはんの容器のフタに付いているフセン(先生用の目印)もはがしていただくと助かります。

## 知っていますか? 五大栄養素の働き

| 炭水化物                            | 脂質                            | たんぱく質                     | 無機質                            | ビタミン                        |
|---------------------------------|-------------------------------|---------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| <br>おお多く含む食品<br>米、パン、めん、いも、砂糖など | <br>おお多く含む食品<br>油、バター、マヨネーズなど | <br>おお多く含む食品<br>魚、肉、卵、豆など | <br>おお多く含む食品<br>牛乳・乳製品、小魚、海藻など | <br>おお多く含む食品<br>野菜、果物、きのこなど |

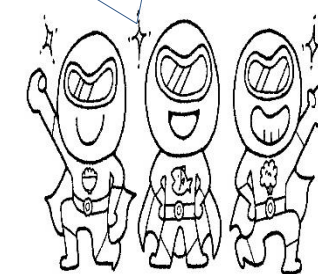
| エネルギーになる | 体をつくる | 体の調子をととのえる |
|----------|-------|------------|
|          |       |            |

## 献立の基本 主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物



献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。

みんながそろえば  
栄養満点!



## 今月のクイズ

- Q1. 給食の食器にくっつけてはいけない物はどれでしょうか? ①カットバン(ばんそうこう)やセロテープ ②にがてな野菜
- Q2. 食べすぎると栄養がかたよってしまうのはどれでしょうか? ①給食 ②おやつ(おかし)
- Q3. ごはんやパンとおかずはどのように食べたら良いでしょうか? ①おかずを先に食べる ②おかずと、ごはんやパンを交互に食べる

【答え】

- Q1.①  
Q2.②  
Q3.②