



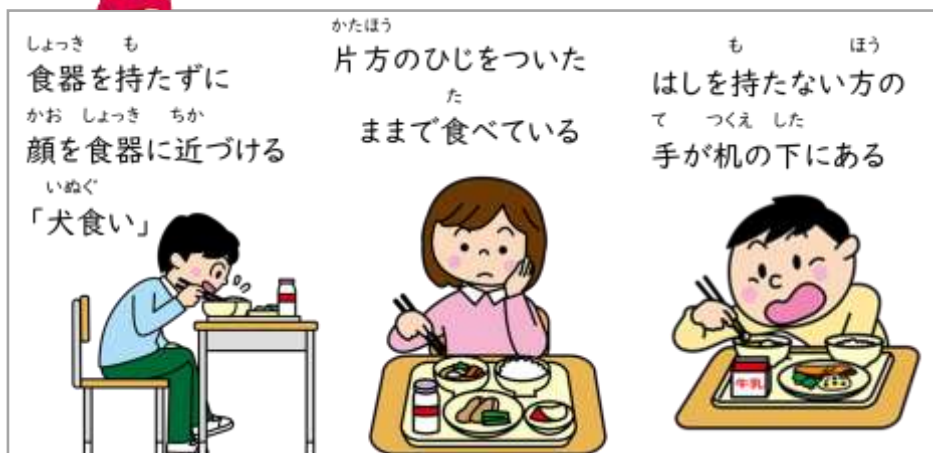
令和7年5月19日発行 校長 高山靖子 栄養教諭 大島久美子

からだWEEK

5月12日～23日

しせい た
姿勢よく食べよう!

? あなたは ^{た かた} こんな食べ方をしていますか ?



これは
いはん マナー違反 です



あなたにとっても
いいことは
ひとつありません



しよくじ しせい
食事の姿勢も

りつ よう
立腰

しよっき て も
食器は手に持って

つくえ あいだ
おなかと机の間は
げんこつひとつ分あける



「食育の教科書」献立表の見かたを知ろう



給食の時間も授業だということを知っていますか？教科書がないのに授業？と思う

人もいるかも。実は、教科書はあります。それは、毎日の給食と献立表です。



今日の給食のねらい

毎日の給食には「ねらい」があります。その日の給食で、みなさんに知ってほしいこと、考えてほしいことなどが書いてあります。

エネルギー・たんぱく質・脂質・塩分の量

小学校の給食1食分(中学年)の基準は、エネルギー650キロカロリー たんぱく質21.2~32.5g 脂質14.5~21.6g 塩分2.0g以下ですが、これは平均の数字です。体格や、運動などの活動量で、必要なエネルギー量は変わってきます。盛りつけられた量が自分に合わない時は、ごはんやパンなどの主食で調整します。(くわしくは6年生で学習します)でも、おかずをむやみに減らすと、成長に必要な栄養が不足します。クラス全員に同じくらい配ぜんしたおかずの量が必要量のめやすです。少なくとも1人は、担任の先生と相談して決めましょう。



給食献立予定表

下野市立 祇園小学校

※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

日曜	今日の給食のねらい	こんだて	たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質	エネルギー (kcal) (g) 塩分 (g)	一口メモ
1(水)	はちひやうはちや 八十八夜 行事食	主食 わかめごはん						612	今日は八十八夜です。立春から数えて88日 日のことをいい、新しいお茶が収穫される季節です。今日はちくわの衣に抹茶を入れ色あざやかなお茶の色に仕上げました。
		主菜 ちくわの抹茶揚げ(1~3年1個・4~6年2個)						23.7	
		副菜 小松菜とツナのごま和え						19.4	
		副菜 たまねぎと油揚げのみそ汁						2.6	
		その他 牛乳							
2(金)	こどもの日 行事食	主食 ごはん						660	5月5日はこどもの日です。柏もちを食べている柏の葉は、新しい葉が出ないと古い葉が落ちないことから、代々家が繁栄するという縁起のよい和菓子です。若竹汁には、たけのこのようにすくすく育ってほしいという願いがこめられています。
		主菜 ぶりの薬味ソースかけ						30.4	
		副菜 もやしときゅうりのたくあん和え						20.0	
		副菜 若竹汁						2.3	
		その他 柏もち							
7(水)	給食から給食へ	主菜 キムタクごはん						626	
		主菜 小松菜とツナのごま和え							

使われている食品

食べ物、体の中でののはたらきによって「あか」「みどり」「きいろ」の3つのグループに分けられます。五大栄養素は5年生の家庭科で学習します。すべてのグループの食品をそろえて食べるとバランスのよい食事に近づきます。



一口メモ

その日のねらいに合わせ、旬の食品や料理の由来など、食に興味をもってもらえるような情報をお届けしています。