

給食だより

令和元年度 10月号
さいたま市立大宮東小学校

学校給食試食会を実施しました

(1年生保護者73名 10月7日実施)

学校給食についての講演、1年生の給食準備の参観、試食により、保護者の皆様には学校給食について理解を深めていただく機会となりました。



<献立>
麦ごはん
ネパール風チキンカレー
こんにゃくサラダ
牛乳 ぶどうゼリー



たくさんの御感想をありがとうございました



<小学校に入学して変わったこと>

- 魚や野菜が食べられるようになった。
- 食べたことのないものにも、チャレンジするようになった。
- 完食するようになった。
- 牛乳が飲めるようになった。
- 家でお手伝いをするようになった。
- 辛い味付けでも食べるようになった。
- 苦手なものも少しは食べるようになった。



<試食・日頃の給食について>

- 麦ごはんがおいしかったので、家庭でも取り入れたい。
- 改めて栄養バランスを考えて作るようにしたいと思った。
- 具だくさんに調理する参考になった。
- 食材が食べやすい大きさに切られていたので、家庭で作る際の参考になった。
- こんにゃくをサラダに使ったことがなかったのですが、とても食べやすかったので、家でも作ってみたい。
- 市販のルーを使用しないで、カレーを作ってみたい。
- 家庭での料理が、濃い目の味付けになっていることに気付いた。
- たまには、トレーにのせて給食のように食事をしてみたいと思った。



間食のとり方

間食は、朝・昼・夕の3食ではとりきれない栄養素や水分を補給する役割があります。つまり、3食で十分にとれていれば、間食はとらなくてもよいのです。しかし、楽しい時間でもあります。きちんと決まりをつくるようにしましょう。

- ✓ 袋のままだと1袋全部食べてしまいがちなので、皿に取りわけましょう。
- ✓ 間食では不足しがちな栄養素がとれるようにおにぎりや野菜、果物、乳製品などからも選びましょう。
- ✓ 市販の菓子などを選ぶときは原材料名や栄養成分表示を見ましょう。



間食は……



<p>・時間と量を決めて食べる</p>	<p>・不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる</p> <p>じゃこおにぎり</p> <p>ブルーベリーヨーグルト</p>	<p>・食品表示を見ながら食品を選ぶ</p> <p>名称〇〇〇〇 原材料名〇〇 エネルギー たんぱく質</p>
---------------------	---	---

低学年は150kcal、中学年は175kcal、
高学年は200kcalまでにしましょう。