

令和3年度

# 食育だより

5月

広島市立広島特別支援学校

木々の新緑がまぶしい季節となりました。新しい学年に慣れてくるとともに、今までの緊張から疲れが出る時期です。十分に睡眠をとり、食事にも気をつけましょう。

## 給食メニューを使って 朝食ステップアップ！

平成31年度の「食に関するアンケート調査」（対象は広島市の小学5年生と中学2年生）の結果では、平日に朝食を食べている児童生徒は約9割でしたが、朝食に野菜を食べている児童生徒は3割以下でした。毎日の朝食が、おにぎりやパンなどの主食だけになっていませんか。簡単に作ることでできる給食メニューを取り入れて、朝食をステップアップしてみましょう。

和食編

洋食編

### ステップ1 主食のみ

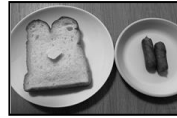
おにぎり



トースト

### ステップ2 1品増やそう！

おにぎり  
+ねぎ入りみそ汁



トースト  
+ソーセージ

### ステップ3 給食メニューで栄養を整えよう！

おにぎり  
+ひろしまっこ汁  
(ちりめんいりこで、  
カルシウムを摂取！)



トースト  
+三色ソテー

### 具だくさんのみそ汁に！

カット野菜や乾物（わかめ・凍り豆腐）、きのこを使うと手軽に料理することができます。

さらに1品

### ひと工夫で野菜を使った副菜に！

野菜を加えて、食物繊維を摂りましょう。腸の働きが活発になり、排便を促します。





牛乳や乳製品・小魚でカルシウム、果物でビタミン摂取！

# <ごはんを食べていますか？>

学校給食では、成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供しています。学校給食摂取基準を踏まえ、1食のエネルギー量の約半分は、炭水化物で摂るようにしています。

また、小学校の低・中・高学年、中高生と量を変えて提供しています。ご家庭でも、給食のごはんの量を目安にしてみてください。

## 学校給食のごはんの量

			
低学年 (小学1・2年生) 約155g	中学年 (小学3・4年生) 約175g	高学年 (小学5・6年生) 約200g	中高生 220g

## ごはんのよさ

### ★減塩につながる

パンや麺には塩分が含まれていますが、ごはんに含まれる塩分量は0gです。  
(塩分量：食パン6枚切り1枚…0.8g、ゆでうどん1袋200g…0.6g)

### ★和・洋・中の食事に合う

和食はもちろん、洋食や中華にも合い、幅広く料理を楽しむことができます。

お米1合に対して、大さじ2杯程度の玄米や大麦を入れて炊くと、手軽に食物繊維を摂取することができます。



## 作ってみよう！★わくわく給食レシピ★



### 三色ソテー

<材料4人分>

ハム 5枚  
ほうれんそう 1袋  
コーン(缶) 90g  
油 小さじ1  
塩 小さじ1/6  
こしょう 少々

<作り方>

- ① 下ごしらえ  
ハム…細切り  
ほうれんそう…2～3cmに切ってゆでる  
☆キッチンバサミを使ってよい。  
コーン(缶)…汁気をきる
- ② 油を熱し、食材を炒めて調味する。  
☆電子レンジで加熱してもよい。

給食レシピを朝食に活用してみましょう。