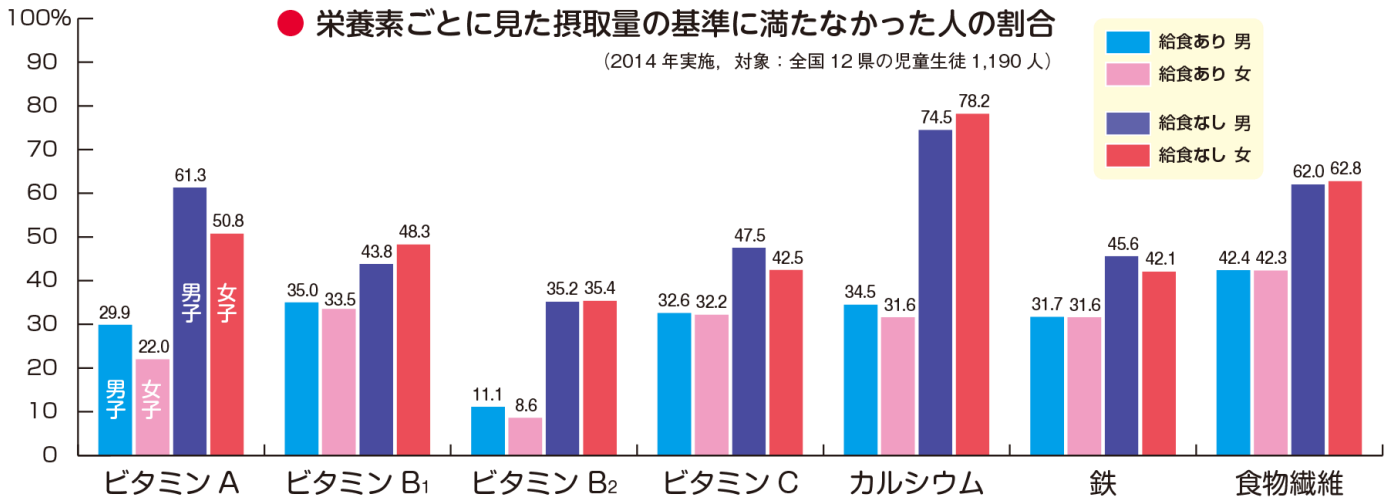
にいみ～るだより

NO.２　令和６年７月　新見市学校給食センター

もうすぐ夏休み。夏休みになると、給食がないことや、朝起きるのが遅くなりがちなことから、1日の食生活が乱れやすくなります。食事は1日のエネルギーのもとなので、食事の回数が減ってしまうと、栄養不足になって夏バテしやすくなってしまいます。夏休み中も朝・昼・夕の食事時間を決めて、毎日食べましょう。

給食のない日に不足しがちな栄養素

次のグラフは、学校給食のある日とない日の栄養素摂取量を文部科学省が調査したものです。給食がない日はビタミンやカルシウム、鉄、食物繊維が不足している人が多いようです。



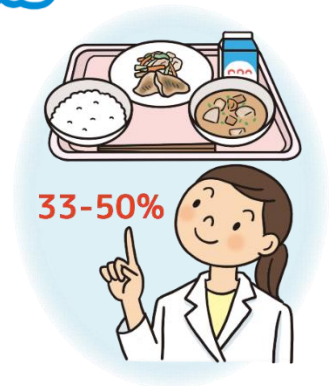
夏休み中も牛乳を飲みましょう

牛乳は、カルシウムの供給源です。夏休み中も牛乳を１日１杯は飲みましょう。乳アレルギーの人は、大豆製品やししゃもなどの骨ごと食べられる魚などからカルシウムをとることができます。牛乳１杯分のカルシウムは、木綿豆腐1/2丁でとることができます。

ビタミンA、B、C、鉄分をとりましょう！

給食がないと、野菜を食べる量が少なくなって、体の調子を整えるビタミン類の摂取が不足しがちになります。夏野菜では、ピーマンやトマトなどの色の濃い野菜ほどビタミンAやビタミンCが豊富です。ビタミンB1は、豚肉やうなぎ、豆腐やスイートコーンなどに多く含まれます。鉄分は、レバーや赤身の肉や赤身の魚などに多く含まれます。意識的に食事にとり入れるようにしましょう。

給食でどのくらいの栄養をとっているのか



「明日の給食は何かな？」と給食の献立表を毎日見てくれている人もいると思います。給食がどんな基準で作られているか知っていますか？

エネルギーは1日の必要な量の1/3がとれるようにしています。食物繊維やビタミンB1、B2、マグネシウム、鉄などは国が定めた『日本人の食事摂取基準2020』の目標量や推奨量の30～40%、カルシウムは推奨量の50%がとれるように作られています。　食塩（ナトリウム）は目標量の1/3未満を基準としています。

給食は、子どもたちにとって特に必要な栄養素や欠乏しやすい栄養素については多めにとれるようになっています。給食の献立をSNSで紹介していますので、家での食事作りの参考にしていただけるとうれしいです。

facebook　Instagram

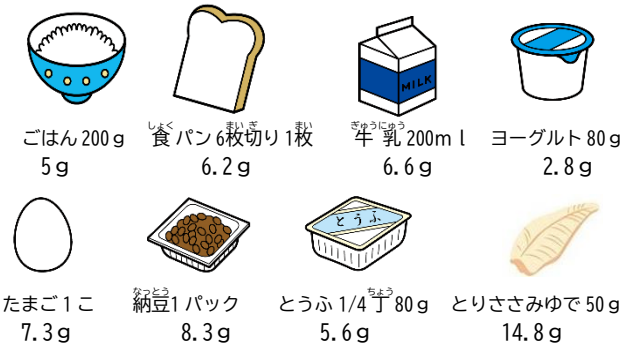
☆☆　成長期に必要な栄養素　①たんぱく質　☆☆

子どもたちの成長や活動に欠かせない栄養素。栄養素をバランスよくとることが健康な体を作ります。なかでも、糖質（炭水化物）、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルの５大栄養素が重要です。今回はたんぱく質についてお伝えします。

たんぱく質は、骨や肉、血液の生成など、体づくりに必要です。強い体を作るためには、肉や魚をたくさんとることが大切です。しかし、たんぱく質はとり過ぎても肥満につながる、消化に時間がかかるなど、よい影響を与えません。

1日のたんぱく質の摂取量は、体重1kgあたり0.8～2.0ｇまでです。体重が40kgの場合だと、1日32～80ｇなので、1食あたり11～26ｇです。たんぱく質は、豆製品、乳製品、穀類などからもとれるので、肉や魚ばかりにかたよらないようにしましょう。

食品にふくまれるたんぱく質の量



ごはん200ｇ	食パン6枚切り1枚	牛乳200ｍｌ	ヨーグルト80ｇ
5ｇ	6.2ｇ	6.6ｇ	2.8ｇ
たまご1こ	納豆1パック	とうふ1/4丁80ｇ	とりささみゆで50ｇ
7.3ｇ	8.3ｇ	5.6ｇ	14.8ｇ

献立表のこの部分にたんぱく質量が書いてあります。参考にしてくださいね。

新見市学校給食センタ

日付	こんだて	小学校 エネルギー(kcal) タンパク(g)	中学校 エネルギー(kcal) タンパク(g)	おもなざいり あか 体をつくる	おもなざいり みどり 体の調子をととのえる
1（月）	チキンライス　牛乳　チョウザメコロッケ　シークヮーサーサラダ	637 21.4	741 24.3	とりにく　ぎゅうにゅう　チョウザメ	トマト　たまねぎ　キャベツ　マッシュルーム　とうもろこし　にんじん　グリンピース　きゅうり　シークヮーサー
2（火）	バターロールパンまたは米粉セサミパン　牛乳　鶏肉のプロヴァンサルソース　サラダ　ジュリアンヌスープ	637 25.6	837 28.5	ぎゅうにゅう　とりにく　ベーコン	にんにく　たまねぎ　トマト　だいこん　ブロッコリー　キャベツ　にんじん