



ご入学・ご進級おめでとうございます。この食育だよりを通して、学校給食や食育に関する情報をお届けしていきます。ぜひ、お子さんと一緒にご覧いただき、ご家庭での食育にご活用いただければ幸いです。「子どもたちの笑顔あふれる学校給食」を目指して、安全でおいしい給食作りを心がけていきますので、ご理解とご協力のほど、よろしくお願いします。

## 食育ピクトグラム 知っていますか？



東京オリンピックで注目されたピクトグラム。子どもから大人まで誰にでもわかりやすく伝えるために表現を単純化した絵文字です。「食育」にも12個のピクトグラムがあります。今年度も、この「食育ピクトグラム」を食育だよりを活用して紹介していきます。今月は「バランスよく食べよう」です。

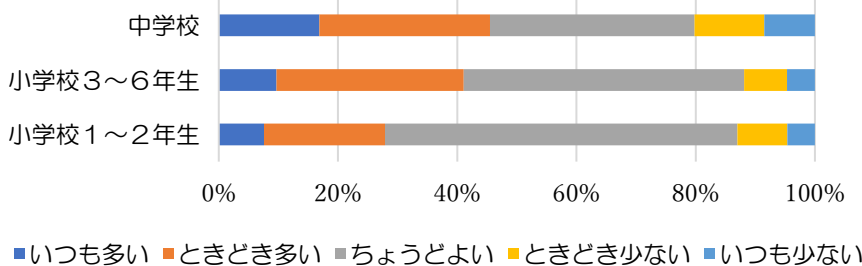
## 今月は…バランスよく食べよう

「給食はごはんの量が多い？」という声を聞きますが・・・。

「給食ごはんの量が多いような気がする。」「ごはんが残ることがある。」という声を聞くことがあります。令和6年2月に六条町学校給食センター管内の小・中学校で実施したアンケート結果を見ると、「いつも多い」「ときどき多い」と答えた子どもは、小学校1、2年生では27.9%ですが、小学校3～6年生では41.1%、中学生では45.5%と、学年が大きくなるほど「ごはんの量が多い」と感じている子どもが増えています。



給食のごはんの量はどうか？



六条町学校給食センター：令和5年度給食に関するアンケート調査の結果より

給食を参考にして主食・主菜・副菜をそろえ、バランスのとれた食事がとれるように心掛けましょう。



### ◎給食の献立表やもりつけ表を参考にしてみましょう。

成長期である子どもにとって、健康な体をつくるために食事のバランスはとても大切です。毎日の給食の献立を参考にしながら、主食、主菜、副菜をバランスよく組み合わせて食べるようにしましょう。

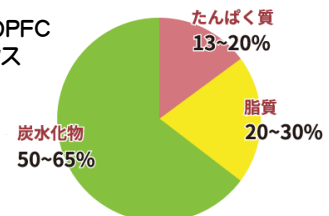
家庭の食事では、主菜が多く、主食や副菜が少ない傾向が見られます。例えば、「ごはんの量を減らして、鶏のから揚げをたっぷり食べる。」という食事になっていませんか？このような食事が続くと、血液中の脂質の量が多くなり、高脂血症という生活習慣病の原因になるかもしれません。

成長期には、成長することや活動量が増えることにより大人より多くのエネルギー量が必要です。そのためには、脂質が少なく炭水化物が豊富なごはんをしっかり食べて、エネルギーを補充していくことが大切です。

中学生になっても、小学生の時の小さいお茶碗で食べているのでは十分なエネルギーをとることは難しいので、成長に合わせてお茶碗の大きさも見直してみましょう。

給食の献立表には毎日使用する食材を、もりつけ表には配膳する食器や目安の量を示しています。ぜひ、ご家庭の食事の参考にしてください。

理想のPFCバランス



18～49歳までの男女  
厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より

炭水化物は脳のエネルギー源としても欠かせない！



できることから始めよう。

# 家族そろって生活習慣病予防！

## ◆生活習慣病ってなに？

生活習慣病とは、食事や運動不足など、さまざまな生活習慣の積み重ねを要因として起こる病気の総称で、心臓病、高血圧症、糖尿病、脂質代謝異常などがあります。子どものときに身についた生活習慣は大人になっても続くことが多いので、生涯にわたって健康な生活を送るためには、早い時期から良い生活習慣を身につけることが大切です。

## ◆高松市では小児生活習慣病予防検診を実施しています。

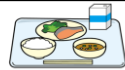
平成14年度から高松市立の全小学校4年生のうち希望者に、また平成25年度から高松市立の全中学校1年生のうち、肥満度・腹囲などから対象者を抽出し、そのうちの希望者に検診を実施しています。

## ◆予防のポイント — 今年度は1年間、生活習慣病予防についての情報をお届けします。 —

- 1.朝食はしっかり食べ、3度の食事は規則正しくとる。
- 2.できるだけ多くの食品群を食べる。特に野菜を多くとる。
- 3.砂糖・塩分をとりすぎない。
- 4.スナック菓子や清涼飲料水をとりすぎない。
- 5.標準体重を保ち、太り過ぎないようにする。
- 6.毎日適度な運動をする。



高松市 HP「小児生活習慣病予防検診」について 参照



## 4月の献立から



4月の給食では、学年の始まりを考慮し、食べやすい献立にしています。また、春本番を迎える今月は、旬のふき、アスパラガス、たけのこ、清見オレンジなどを取り入れています。特に香りごぼうは、給食センターのエリア内で収穫されたものを使用します。さらに、最盛期を迎える、高松市産のミニトマトも給食で提供します。

教科との関連を図った献立（教科で学習した教材が給食になって登場します）

- ・ **小2国語**「たけのこぐん」・・・たけのこごはん(30日)
- ・ **小4社会**「わたしたちの県」・・・春大根のポトフ・アスパラガスのサラダ・ミニトマト(22日)
- ・ **中2社会**「東アジアの貿易と南蛮人」・・・小型コッペパン(16日)
- ・ **中2社会**「大航海時代の幕開け」・・・キャベツのソテー・コンソメスープ[こしょう](15日)
- ・ **中2理科**「物質の成り立ち」・・・いちごマフィン[ベーキングパウダー](30日)

### 新献立

- ・ **ひじきと大豆のサラダ(16日)**



## ひじきと大豆の サラダ(4人分)

扱いが面倒だなどと思っている乾物もセミドライ商品を使うとお手軽に食卓に登場できますよ。



### <作り方>

- ① ささみは茹でてから冷まし、手で割き、ほぐしておく。
- ② 大豆、ホールコーンは水気を切っておく。
- ③ ボウルにささみ、大豆、ひじき、ホールコーンを入れてざっくりと混ぜ合わせる。
- ④ ③にきゅうり、にんじんを入れ、ドレッシングでよく和える。

材 料	分 量	下 処 理
ささみ	1本	ゆでる
大豆(水煮)	50g	水けを切る
きゅうり	1本	2mmの輪切り
にんじん	20g	せん切り
ホールコーン	20g	水気を切る
ひじき	20g	ドライパック
酢	小さじ2	よく混ぜ合わせておく
サラダ油	小さじ1	
しょうゆ	小さじ2	
砂糖(上白)	小さじ1弱	
こしょう	少々	

