

食育だより



令和5年度
7月号

高松市立太田南小学校

梅雨が終わると、本格的な暑さがやってきます。「何だか食欲がわかないな…」そんな人もいるかもしれません。暑い夏こそ、冷たいもので終わらせるのではなく、1日3食しっかり食べて、元気に乗り切りましょう！

給食でどのくらい栄養をとっているでしょう

給食の量は、小学校の低・中・高学年、中学校ごとに、厚生労働省の『日本人の食事摂取基準』を参照にして文部科学省から基準が示されています。



しかし、この値は全国平均を示したもののなので、高松市の子どもたちの身長と体重で値を調整しています。

【高松市の基準】

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2/3
前期基準(Kcal)	470	520	570	620	670	720	760	800
後期基準(Kcal)	490	540	600	650	700	750	800	800

※児童期は男女の差はほぼありません。

学年別ご飯の量



小学校1・2年生

140g



小学校3・4年生

180g



小学校5・6年生

210g

目安なので、体の大きさや食べられる量によって、調整します。



☆ごはんの量の目安（コンビニおにぎり1個は100gほどです）

体格や性別、運動量による個人差が大きくなる高学年や中学生では、きちんと主菜と副菜を食べたうえで、主食（ご飯・パン・めん）の量で摂取エネルギーを調整するのがよいです。

給食時に Teams 配信で子どもたちに自分の体に必要な食事量について伝えました。ごはんの目安量を提示し、主食をしっかり食べることの大切さを理解してほしいと思います。また、「栄養バランスがよい」という分量の目安を毎日の給食で身に付けていってほしいと思います。

2年生

やさいのはたらきを知ろう。

2年生を対象に「やさいのはたらき」について学習をしました。野菜は「好き」と答える子もいましたが、「苦いから苦手。」「食感が苦手。」と答える子がたくさんいます。そこで、野菜を食べると体の中でどんな働きをしてくれるのかを、話しました。そして、少しでもおいしく野菜が食べられるように、作戦を考えました。

「すきなカレーに入れる。」「みそ汁に入れてもらう！」など、たくさんの作戦が考えられました。また、ご家庭でも子どもたちの作戦をぜひ実行してあげてください。



子どもたちの振り返り

おかあさん、おとうさんへ

しいたけと、ゴーヤをちいさくきってコロッケとかに入
るとたべれるかもしれなからつてね!!

やさいをいっはたべたらけんこういいんだ
と分かったし、にかいでもものがある人もし外
か"まきなたべものに入れてたべたらにかてなん
もおいしくたべられるんだと分か。てべんき
うになりました。たからうれしかったです。

ひやしてたべるとあじがかわっておいし
くなるかもしれないからそんなりょうりちておね。中がう
すかたらどがピカマンで色がこかたらバリアーマ
ンだわかりました。やさいはりょうりされたものだからた
にいはいたといました。

きはものや、キュウリ、ナス、たまねぎいろいろな
やさいをたべるとおたすけをしてくれるよ。
おかあさんもきらいなやさいをたべてね。

1食にどのくらい食べたらいいの？

サラダなどの生の状態だと両手に山盛り、お浸しなど調理後は、片手に山盛りが目安です。



両手に山盛り



片手に山盛り



毎日の給食で、これくらい食べたらいいのよ！