

西東京市立保谷第二小学校  
校長 神山 繁樹  
栄養士 小谷野 寿江

No. 2

運動会が近づいてまいりました。日差しの強い日もあります。元気に過ごすためには、水分の補給が欠かせません。睡眠中にも汗をかきますが、運動会の練習で疲れて熟睡する夜も増え、朝起きた時には喉が渴いていることも考えられます。朝の一杯の水は、健康チェックにもなります。また、登校前の朝ご飯は汁物や牛乳やフレッシュジュースなどで水分補給も兼ねましょう。

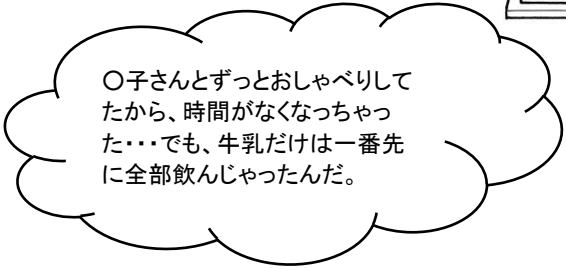
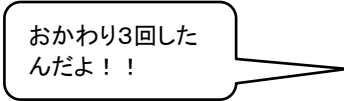
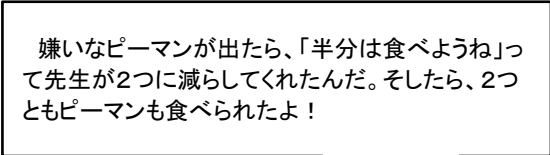
## どんなきゅうしょくたべたかな？

昼食は、一日の要。朝食の不足分を補い、午後の活力となります。

食事は心身の健康のバロメーター。成長期は、からだの成長とともに、必要とされる栄養量も増えてきます。一方、悩みや嫌なことがあれば、食欲が減退することも起こってきます。

学校では、様々な出来事があり、「今日は、学校でどんなことがあったの？」と聞いても、給食の事が出てこないこともあります。

本校では、配膳量が全部食べられないと感じた場合は、ほとんどの学級で、食べ始める前に量を減らすことを認めています。特に6月の入梅から盛夏に向けて、高温多湿もあり食欲が減退する季節です。減らす理由は様々ですので、時々、給食の食事量も確認して見てください。



### 給食費口座振替について



給食費の引き落としは5月14日から開始されました。今回未納の方には、お子様を介して「未納のお知らせ」を配布しております。再振替が5月28日となっておりますので、口座にご準備をお願いいたします。

## 給食一食のエネルギー量は？

学校給食は、1日の必要とされるエネルギー量の1/3を目標としています。この中には、牛乳1本(122kcal)も含まれています。  
低学年530kcal・中学年640kcal・高学年750kcalを基準としています。

## ～ お弁当作りのポイント ～

運動会や遠足や社会科見学などで、弁当を用意していただくこともありますので、弁当作りの参考に！

### ①弁当箱を用意しましょう。

弁当箱は、しっかり詰めると、弁当箱の容量がその弁当のエネルギー量(カロリー)と同じくらいになります。

牛乳無しだと、低学年は530cc・中学年は640cc・高学年は750cc位の容量が必要です。

主食	副菜
	副菜
	主菜

### ②献立を考えましょう。

#### 《主食》

ご飯200gは、エネルギー量336kcal・炭水化物74.2g。バランスのよい食事は、炭水化物のエネルギー%が50～60%です。ご飯には、炭水化物のほかに、たんぱく質やミネラルが含まれていますので、ご飯200gの炭水化物エネルギー量は約300kcal。弁当箱の半分くらいはご飯をつめることになります。

#### 《副菜》

副菜は、からだの調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維の摂取が期待できる料理です。野菜やきのこ類や海藻類などは、食品そのもののエネルギー量が少ない為、肥ることはあまり気にせず食べられる料理です。おかずのエリアの2/3は副菜を！

また、水洗いの生野菜は、雑菌が付着している可能性が高いので、なるべく加熱処理をする料理にしましょう。

#### 《主菜》

主菜は、たんぱく質の豊富な食品で作ります。肉や魚は食中毒菌が多い食材の為、しっかりと加熱できる料理にしましょう。

### ③調理しましょう。

#### ★加熱をしっかりしましょう。

中心温度75℃で1分以上(0157が心配される食品は85℃1分以上)が学校給食の基準です。家庭に食品用中心温度計が無い場合は、肉や魚は一度切って中を確認して見ましょう。

#### ★汁気を少なくしましょう。

炒め物などは、時間が経つと水分が出てきます。片栗粉を利用して、食材に調味料をなじませましょう。

#### ★すばやく冷ましましょう。

温かいまま詰めると傷みやすくなります。水冷できない料理は、保冷材にラップやホイルをかけて、その上で冷やすと早い！

### ④弁当箱に詰めましょう

生野菜や果物は別の容器に入れる方が良いのですが、もし、一緒に入れる場合は、使い捨てのカップなどを利用しましょう。

お弁当をじょうずに詰めるためには彩りや持ち運びで崩れたりすることも考えなければなりません。高学年のお子様なら、是非一緒に詰めてみましょう。

### ⑤保冷剤を忘れずに！

食べるまでに時間があります。傷まないように保冷剤を用意しましょう。凍らせたペットボトルや自然解凍だけで食べることができる冷凍食品などを活用しても良いでしょう。