



お家の方といっしょに読みましょう！ 食育だより

ごはん まあだ!?

令和6年度5号 朝倉郡学校給食会

暑い日が続いていましたが、朝夕涼しくなり少しずつ秋の気配が近づいてきました。生活のリズムを整え、学校生活を楽しみましょう。

給食の ヒミツ



おしえます

学校給食はただのお昼ごはんではありません。たかが給食、されど給食…給食のヒミツ、一緒に学びましょう。

ヒミツ1 栄養

区分	児童(6~7歳) 低学年	児童(8~9歳) 中学年	児童(10~11歳) 高学年	生徒(12~14歳) 中学生
エネルギー Kcal	530	650	780	830

給食の摂取エネルギー基準値は、上記のようになっています。しかし、学校の実態や児童生徒の体格も異なるので、各学校で基準値を決めています。



ヒミツ2 健やかな体づくり

給食は、【食事の見本】として健康に過ごせるように、成長期に必要な栄養が摂れるように作っています。生涯にわたって食に関する力を身に付ける一助となるようにしています。



給食は、年間計画に基づき、旬や季節感を大切にしています。また、使う食材も、地域のものを中心に福岡県産、国内産のものを使用しています。給食を通じて、食と自分との

つながりや、地域と自分のつながりを知ることができます。



ヒミツ3 地域を知る

栽培や生産、流通、消費などの学習と給食を関連付けたり、給食の取組をしたりすることで、学校の食育に大きな役割を果たしています。

また、委員会活動、給食当番や給食の準備、会食を通じて、社会性を身に付け、食に関わる感謝の心を育む貴重な時間です。



ヒミツ4 食育の要

お肉と野菜のスタミナメニュー！

♪ エフロンメモ ♪

チンジャオロースー 青椒肉絲



【材料】4人分

- 豚肉こま切れ・・・200g
- 酒・・・・・・・・小さじ1
- しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
- 塩、こしょう・・・少々
- でん粉・・・・・・・・大さじ1
- サラダ油・・・・・・大さじ1
- ピーマン・・・・・・3個
- 赤ピーマン・・・・・・1個
- 筍の水煮・・・・・・60g
- ねぎ・・・・・・・・15g
- しょうが・・・・・・1かけ
- にんにく・・・・・・1かけ
- オイスターソース・・・大さじ1
- しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
- 酒・・・・・・・・大さじ1
- 砂糖・・・・・・・・小さじ1

【作り方】

- 1 ピーマン、筍をせん切りにする。ねぎは斜め切り、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- 2 豚肉にAの調味料で下味を付け、もみこむ。
- 3 油を熱したフライパンで、ピーマン、筍、ねぎを軽く炒めて、ザルに取り出して水分をきる。
- 4 同じフライパンに油を入れ、にんにく、しょうがを香りがでるまで焦がさないように炒める。
- 5 下味をつけた豚肉を火が通るまで炒めて、3の野菜を入れて炒め合わせる。
- 6 5にBの合わせ調味料を入れ炒め合わせて、完成。

食べたもので人は作られる

「医食同源」という言葉を聞いたことがありますか？【食べるものと、薬になるものは、元をたどると同じ】という意味だそうです。つまり、食べることが、みなさんの健康を維持したり、成長の助けになったりするのです。

私たちは、毎日食事をしています。しかし、健康か不健康か、食べたことの効果が見えません。だからこそ、食事をバランスよく食べることが、生涯の健康のために必要となります。

【これからの自分のために食べるんだ!】ということをお忘れずにしましょう。



さて、中国からきたような「医食同源」という言葉。実は、日本でつくられた言葉だそうですよ。

