

# 食育だより

第1号

2学期から給食がスタートしました。  
みなさん、給食にはもう慣れましたか？  
中学生は体が大きくなる時期です。  
毎日、元気に過ごせるようにしっかり食べましょう！



暑い時期に始まった給食ですが、中学生は成長期です、しっかり食べるようにしましょう。

運動をしている人は、体作りが大切です。  
ごはんが余っているクラスはありませんか？  
一人分の規定量は230gです。

配食の時にしっかり盛るようにしましょう。

健康な体をつくるためには、栄養・運動・睡眠が基本です！



1人分 230g

## 中学校給食 Q&A

Q. 学校給食の献立はどのように決められているの？

A. 「学校給食摂取基準(文部科学省)」に基づいて、献立を作成しています。中学生は、エネルギーが830kcal、たんぱく質がエネルギー全体の13~20%、塩分が2.5g未満などで、1日に必要な栄養量の約3分の1が摂取できるようになっています。

Q. 学校給食の味付けが薄いのはなぜ？ ごはんを食べるためにふりかけを持って行きたい。

A. 中学生(12~14歳)の学校給食の塩分は平成30年度から2.5g未満とされています。日本人は塩分を取りすぎており、高血圧などの生活習慣病予防のため年々学校給食の塩分の基準が厳しくなっています。

給食を食べると薄味に感じるかもしれませんが、給食では、「だし」を取って食材のうまみを引き出したり、レモン等の柑橘類の果汁や酢・香辛料を使用したり、汁物や煮物の量を調整するなど、塩分とおいしさが両立できるようこれからも工夫していきます。

このようなことから、ふりかけ等はお持ちいただけないことをご理解ください。

### 9月の給食から献立をご紹介します

9月15日(木)「切干大根のカレーツナマヨ和え」



食物繊維がたっぷりの切干大根と血液をサラサラにする効果のあるEPA(エイコサペンタン酸)が多いツナ(まぐろ)をピリッとカレー粉を効かせて食べやすくしました。

### 切干大根のカレーツナマヨ和え

材料(作りやすい分量:約6人分)

- 切干大根(乾燥) 30g
- 人参 50g
- ツナ缶(油漬け又は水煮、汁ごと) 70g(小1缶)
- (A)濃口しょうゆ 12g(小さじ2)
- (A)マヨネーズ 20g(大さじ1・1/2)
- (A)カレー粉 1.5g(小さじ4/3)

※給食では、卵を使わないマヨネーズ風ドレッシングを使用しています。

作り方

- ①切干大根は水でもみ洗いし、ゆでる。
- ②人参は太めの千切りにし、ゆでる。
- ③切干大根の水気をしぼり、人参とツナをまぜ、(A)の調味料であえる。

- ①切り干し大根と人参をゆでる
- ②ツナと調味料を準備する
- ③切干大根・人参・ツナをまぜる



- ④(A)の調味料をまぜる
- ⑤材料を(A)で和える
- ⑥盛りつけてできあがり



作成：豊中市立中学校栄養教諭

豊中市教育委員会 学校給食課 TEL/06-6843-9101