

# きゅうしょくだより

平成22年4月21日(水)

足立区立綾瀬小学校



先週から1年生の給食も始まり、教室では、小さな体で一生懸命配膳している、かわいらしい姿が見られます。

今年度もホームページや給食だよりで、毎日の給食の様子や食に関する取り組みをお伝えてしてまいりますので、ぜひ、ご覧いただけたらと思います。

## 綾瀬小の給食の取り組み

### 炊きたてご飯の日

クラスごとにガス炊飯器で炊いた、炊きたてのご飯を教室に届けます。炊きたてのご飯は子どもたちにも大好評です。



### パックンデー（綾瀬小の食育の日）

毎月19日の食育の日に、給食委員会児童による食育の放送を給食時間に行っています。この日は、いつもより好き嫌いしないで給食を食べることを目標にしています。



### かみかみデー

よくかんで食べることを意識付けるため、毎月1回設定しています。小魚などかみごたえのあるメニューを献立に組み入れ、ひと口30回を目標に、よくかんで食べます。



### 足立区産小松菜の導入

辰沼の小松菜農家の宇佐美さんより、小松菜を納品していただき、給食に随時取り入れています。シャキシャキとした新鮮な小松菜は、子どもたちも大好きです。



### 交流給食

異学年との交流を深めるため、年2回、交流給食を行っています。1年と6年、2年と4年、3年と5年の各クラスの半数の児童をそれぞれ入れ替え、会食します。



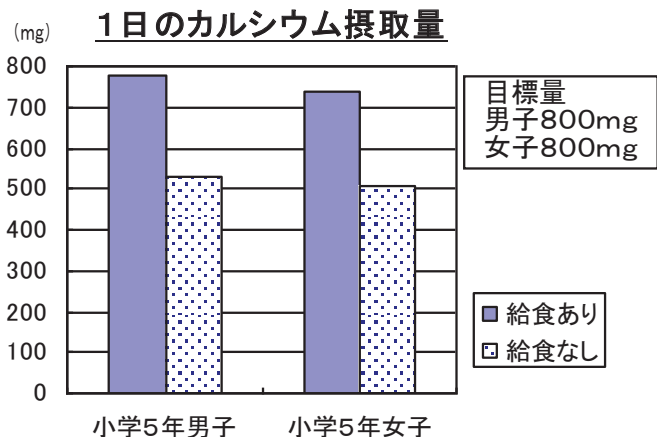
### 体験学習

生活科でグリーンピースとそら豆のさやむき、とうもろこしの皮むきを行い、給食に取り入れています。子どもたちがむいた食材が使われることで、食への関心が深まります。



# 牛乳を残さず飲みましょう!

給食の牛乳は、成長期の子どもたちのために、栄養素をバランスよく摂取できるよう、毎日出されています。給食は、1日に必要なカルシウムの約50%を摂取できるように計算されています。



左のグラフは、小学5年生の1日のカルシウム摂取量を表したものです。男女ともに給食がある日は、ほぼ目標量に近づいていますが、給食のない日は、カルシウムの摂取量が不足しています。このことから、給食に出る牛乳が、カルシウムの摂取量に大きく関わっているのがわかります。

(独立行政法人 日本スポーツ振興センター  
「平成19年度児童生徒の食事状況調査報告書」より)



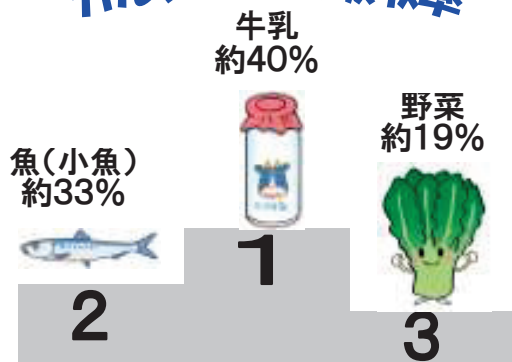
牛乳1本(200ml)の  
カルシウム量  
→ **227mg**

牛乳は、カルシウムの吸収率の面からも、他の食品に比べて、優れています。

牛乳1本(200ml)で、1日のカルシウムの目標量の約1/3から1/4量を補うことができます。残さず飲めるように心がけましょう。



## カルシウムの吸収率



## 作ってみましょう! 千種和え(ちぐさあえ) ~4月12日(金)給食より~

<材料>		(4人分)	
小松菜	200g	}	炒り卵
人参	3cm		
糸こんにゃく	60g		
油揚げ	1枚		
醤油	小さじ1	}	a
みりん	小さじ1弱		
卵	1個	}	a
塩	少々		
油	適宜		
醤油	大さじ1弱	}	a
砂糖	大さじ1		
酢	小さじ2		
白すりごま	大さじ1半		

### <作り方>

- ①小松菜は、ゆでて3cmの長さに切り、水気を絞っておく。人参は千切りにし、ゆでておく。
- ②糸こんにゃくは、3cmの長さに切り、ゆでこぼす。油揚げは、油抜きし、短冊切りにする。
- ③②にだし汁少々と醤油、みりんを加えて煮付け、冷ましておく。
- ④卵に塩少々を加え、炒り卵を作る。
- ⑤aの調味料を合わせ、野菜と③、④、白すりごまを加えて混ぜ合わせる。