

# きゅうしょく通信 いただきます！



津山市立  
草加部学校食育センター

令和6年3月号

いよいよ今年度も残り1か月となりました。給食も1年間のまとめの時期です。この1年間の食生活をふりかえり、自分の健康について考えることは大切なことです。ぜひ、ご家庭で話をしてみましょう。



## イチオシ！ 給食メニュー

### ビビンバ

材料(1人分)

- ごはん・・・160g
- 牛肉スライス・・・40g
- サラダ油・・・少々
- 酒・・・1g
- おろしにんにく・・・少々
- にんじん・・・15g
- 大豆もやし・・・10g
- 赤みそ・・・2g
- 砂糖・・・1g
- しょうゆ・・・1g
- 豆板醤・・・少々
- 炒りたまご・・・10g

#### 【ナムル】

- だいこん・・・30g
- きゅうり・・・15g
- ほうれん草・・・15g
- 砂糖・・・0.5g
- しょうゆ・・・2.2g
- ごま油・・・1g

#### 【1人分栄養価】

エネルギー414kcal たんぱく質 14.4g 脂質 11.2g  
カルシウム 45mg 食塩相当量 1.0g



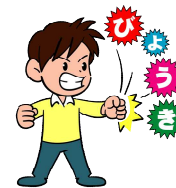
#### 作り方

- ① にんじんはせん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、酒を振りかけながら肉を炒める。
- ③ ②におろしにんにく、①、大豆もやしを加えてさらに炒め、Aで調味し、炒りたまごを加える。
- ④ ナムルを作る。  
だいこん、きゅうりはせん切り、ほうれん草は3cm長さに切ってからゆで、冷ます。水気をしぼりBで調味する。
- ⑤ 丼にごはんを入れ、③と④を盛りつける。

#### ●計量スプーンの重量目安

材料	小さじ1 (5ml)	大さじ1 (15ml)
酒	5g	15g
赤みそ	6g	18g
砂糖	3g	9g
しょうゆ	6g	18g
豆板醤	7g	21g
ごま油	4g	12g

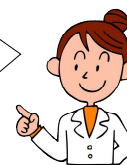
## ふせ 防ごう！ 未来の生活習慣病



せいかつしゅうかんびょう  
生活習慣病ってなあに？



食事や運動、睡眠など基本的な生活習慣の乱れが原因で起こる病気のことです。糖尿病や高血圧、脂質異常症などがあります。大人だけでなく子どもでも、この病気になることがあります。



### ★食生活の見直しポイント★

#### ①野菜を食べよう

1日の野菜摂取量のめやすは、  
6～7歳で270g  
8～9歳で300g  
10歳以上で350g以上です。おうちでもはかってみましょう。

※給食での野菜使用量は、1食あたり小学生100g以上、中学生120g以上です。

#### ②脂質や糖分、塩分のとりすぎに注意

脂質や糖分は食べ過ぎると肥満の原因に、塩分のとりすぎは高血圧の原因になります。日頃から食べ過ぎに注意し、うす味を心がけましょう。

#### ③1日3食時間を決めて

毎日3食決まった時間に食事をすると、生活のリズムが整います。

子どものころから正しい食習慣を身につけることが大切です！



## リクエスト給食

○1日(金)小【大福アイス】鶴山小3-1

○12日(火)小、15日(金)中【タルト】広戸小4年 ○13日(水)【くじらの竜田揚げ】新野小6年

リクエストしてくれたクラスの紹介!!



保護者のみなさま

令和6年2月5日に、小中学校の校長先生とPTA会長さんを対象に

## 食育研修会を開催しました

ノートルダム清心女子大学 人間生活学部 食品栄養学科 准教授 小山洋子先生をお招きし「食を通した健康づくり～楽しく食べるコツ」と題して、ご講演いただきました。研修会の様子と講演資料を市公式ホームページに掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

令和5年度 津山市食育研修会

## 食を通した健康づくり ～楽しく食べるコツ～

ノートルダム清心女子大学 人間生活学部 食品栄養学科 准教授 小山洋子氏

野菜の上手な摂り方って？  
避けたいアツの「こ」って？

低塩・減塩の方法は？  
嫌って？