

食育だより

令和3年10月号

大牟田市中学校給食センター

秋は「食欲の秋」と言われるほど、おいしい食べ物が多い時期です。10月と11月は行事等で学校にお弁当を持参する日があると思います。自分でお弁当を作ると、調理技術だけでなく、段取りや工夫する力なども身につきます。また、一食分の食事を準備することの大変さにも気づくことができます。ぜひこの機会にお弁当作りに挑戦してみませんか？

お弁当づくりのポイント

1

●自分の体に合ったお弁当箱にする

お弁当箱の大きさ (ml) = 中学生の1食に必要なエネルギー量 (Kcal)

※お弁当箱の裏側に容量が書いてあるので確認してみよう

一食に必要なエネルギー量

男子

800~900Kcal

女子

700Kcal



成長期のみなさんの体は、たくさんのエネルギーや栄養を必要としています。体に合うお弁当箱がない場合は、今あるお弁当箱を工夫して使いましょう。

● 小さなお弁当箱しかない場合…

お弁当箱には主菜・副菜を入れ、主食はおにぎりなどにして別に入れよう

● 大きなお弁当箱しかない場合…

主食・主菜・副菜のバランスを守り、お弁当箱に入れる高さを調整しよう

2

●栄養バランスを考える

栄養バランスがとれる黄金比は…

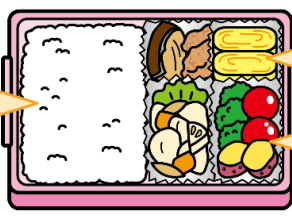
主食 3 : 主菜 1 : 副菜 2

- 赤・緑・黄色の食材を使うと、彩りがよくなる
- 味つけや調理法が偏らないようにする

主食

ご飯
など

3



主菜

肉、魚、
卵のおかず

1

副菜

野菜、いも
おかず

2



3

●衛生面に気をつける

食中毒予防の3原則「付けない・増やさない・やっつける」を守りましょう。



付けない

- 手はこまめに洗う
- 弁当箱や調理器具は洗剤を使って洗い、乾燥したものをを使う
- 野菜や果物は流水でよく洗う



増やさない

- ごはんやおかずは冷ましてから詰める
- 詰めるときは素手ではなく箸や使い捨て手袋を使う



やっつける

- おかずは、中心部までしっかり加熱する。作り置きのおかずを詰める場合も再度加熱する

食育キャッチボール

★保護者のみなさまへ

給食のメニューや食についてご質問やご意見などについて教えてください。この紙の裏面に記入いただき、各中学校（給食担当）の先生にお渡しください。締め切りはありませんので、いつでもお便りください。

★各中学校の給食担当の先生方、お手数ですが「中学校給食センター」に送付をお願いいたします。



給食についてのQ&A

給食センターの栄養教諭が学校を回ったときに、みなさんから質問された内容をまとめました。成長期に必要な栄養素や給食への理解をさらに深め、毎日の給食をより楽しんでもらいたいです。

Q1. 給食は何人で作っていますか？



A. 給食センターでは、調理員 26 名、栄養教諭 2 名で市内の中学校 8 校、約 2700 人分の給食を作っています。2 種類の献立を同時に作っているのので、緻密な調理計画を立て、分刻みのスケジュールで給食が作られています。

Q2. パンが 1 枚の日と 2 枚の日があるのはなぜですか？

A. パンが 2 枚ある日は、そのうちの 1 枚しか食べない人が多く、エネルギー量が不足してしまいます。そのため、パンを小さくしても、エネルギーの量が満たされる日は、厚切りの 1 枚にしています。



2 枚切りのパン
= 315Kcal



ごはん 1 杯
= 392Kcal

ごはん 1 杯より、パン 2 枚のエネルギー量の方が低いことを知っていましたか？パンが 2 枚の日も、できるだけ全部食べましょう。

Q3. 家のカレーと味が違うのは、なぜですか？



シチューやハヤシライス
のルーも全て手作り！

A. 給食のカレーは市販のルーを使っていないからだと思います。給食では小麦粉とバターを 2 時間以上釜で練って、茶色になったらカレー粉とスパイスを入れてルーから手作りしています。そして大量に作るのので、材料からたくさんのうま味が出るので、さらにおいしくなります。



Q4. なぜ豆がたくさん使われているのですか？

A. 豆や海藻類は、家庭での摂取量が少ない食品とされています。給食には、家庭で不足しがちな栄養素を補うという役割があります。嫌いなものでも自分の体のために頑張って食べましょう。

Q5. スパゲティの日にも主食（パン）があるのはなぜですか？

A. 給食では、使用する皿の大きさが決まっています。大皿に入るスパゲティの量では、一食に必要なエネルギー、炭水化物の量を満たせません。そのため必ずパンを付けます。パンと麺で炭水化物の量が多いように感じるかもしれませんが、みなさんに必要な量なので、しっかり食べてくださいね。

チーズパン 牛乳 ナポリタン 元気サラダ の日の例



炭水化物が多く感じているかもしれませんが、実際は基準値より低くなっています。

	エネルギー	炭水化物	タンパク質
栄養価	796Kcal	98.8g	29.1g
基準値	830Kcal	125g	37.0g

Q6. 給食の放送は誰が考えていますか？

A. 給食センターの栄養教諭が毎日の放送原稿を考えています。毎日の献立には、みなさんに知って欲しい栄養のことやマナーのことなど、テーマがあります。今日は給食で何を学ぶのか、放送をよく聞いて、給食を学びの時間にしてほしいです。



栄養教諭の学校への巡回は、給食の量の調整だけでなく、みなさんからの給食への意見や要望を聞き、よりよい給食にするために行っています。今は給食の時間に会話することができないのが残念ですが、食べ終わってからでも、気軽に声をかけてくださいね。

みなさんがおいしそうに給食を食べている姿を見ているときに、栄養教諭にとって何よりも嬉しい時間です。

食育キャッチボール

差支えがなければ、学校名と氏名（ペンネーム）をお願いします。

(中学校) 氏名・ペンネーム ()



このコメントを食育だよりに載せて【 よい ・ 悪い 】 ご協力ありがとうございました。

