

4月給食たより

2020年 4月号
流山市立流山小学校

ご入学・ご進級、おめでとうございます。新型コロナウイルス感染症予防のための休校により、家での食事の機会が増えています。一日三食を準備するのはなかなか大変ですし、栄養面も気になりますね。

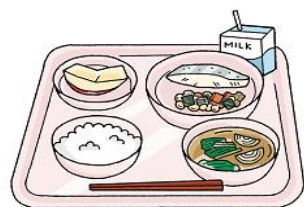
日本の子供達が実際どれだけ食べて、どの栄養素に問題があるのか。学校給食が子供達の食事にどのような影響を与えているのか。このことについての調査があります。

平成 28 年度厚生労働科学研究費補助金 疾病・障害対策研究分野 循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究

「日本の小中学生の食事状況調査」

です。2018年の学校給食摂取基準の改正の際には、この調査結果をもとに基準値が決められました。その結果は以下のようなものでした。

- ・いずれの栄養素も学校給食がある日の方が良い状態である。特にビタミン、多くのミネラルは、給食のある日の方がかなり良い。
- ・食塩は摂取過剰である。(給食がある日ない日に関わらず)
- ・脂質・食物せんい不足している子供が多い。(4～6割が基準を満たしていない)
- ・豆類・野菜類・果実類・きのこ類・海藻類は、栄養素不足の食事をしているほど摂取量が少なくなる傾向があるので、積極的に摂取する必要があります。
- ・魚介類・肉類・卵類・乳類は、生活習慣病の危険がある食事をしている群で摂取量が多い傾向があるので、取り過ぎに注意しながらも十分な摂取が必要。逆に、栄養素不足の食事をしている群では主食が多い傾向があることから、主菜・副菜も取った方が良いと考えられる。
- ・菓子類・ソフトドリンク・加工食品(ファストフード、レトルト食品など)の摂取量は、栄養素不足の食事をしている群が最も多く取っている。栄養バランスのとれた食事をしている群は、摂取量が少ない。



まとめ

- ・豆類・野菜類・果実類・きのこ類・海藻類は続けて摂取を心がけることで栄養素の目標量を満たすことができる。
- ・魚介類・肉類・卵類・乳類は、摂取すべきだが、取り過ぎないよう心がけることが必要。
- ・栄養素不足の食事をしている子供は、主食(ご飯、パン、麺)の摂取が多い傾向がある。主菜や副菜(おかず)が少ない子供は今よりも多く取った方が良い。

給食でも減塩(1食2g以内)は難しい課題です。ご家庭でも味付けが濃すぎないよう気をつけて下さい。また、毎日いろいろな食品を組み合わせる食べることが大切と言えます。不足しがちな食品群は、朝昼晩でふりわけて食べると良いですよ。



食品群チェックシート

5日ほどチェックしてみましょう。どんな食品が足りないのかが分かりますよ。

少しでも食べた食品に○をつけます

	たんぱく質				ミネラル		ビタミン		炭水化物	
	肉	魚介	卵	豆・豆製品	乳・乳製品	海そう	野菜・きのこ	果物	米、パン、めん	いも
1日目										
2日目										
3日目										
4日目										
5日目										

Let's チャレンジ! かんたんな食事を作ろう

●インスタントラーメン + 野菜炒め

肉、もやし、小松菜、にんじん、きのこなど炒めてのせる



●ミートソーススパゲティ

+ ゆで大豆、ゆでブロッコリー、ほうれんそう等

レトルトのミートソースでも、豆や野菜を足せば、栄養価アップ!



★野菜はまとめてゆでておく

ブロッコリー、ほうれんそう、もやしなどは、ひと袋分まとめて切って、ゆでておくと野菜が手軽にとれます。

●にんじんしりしり

【材料】にんじん1～2本、ツナ缶、塩こしょう、油

【作り方】①にんじんは、スライサー等で千切りにする。

②フライパンに油をしき、にんじんをしんなりするまで炒める。③塩こしょうで味付けしたらツナ缶を加え混ぜる。

★お弁当の具にもなり、パンにはさんでもおいしいですよ



●いろいろフライドポテト

さつまいも、じゃがいも、さといもなど、いも類を切って油で揚げ、塩こしょう、カレー粉、青のりなどをふる。

★カリッとさせるためには、低温でじっくり揚げるのがポイント!

★いも類には、熱に強いビタミンCが豊富にふくまれます。

●ゆかりあえ

【材料】キャベツ、きゅうり、塩、ゆかり(赤じそふりかけ)

【作り方】①キャベツは一口大に切り、ゆでて水気をしぼる。きゅうりは輪切りにしたら、タッパーに入れ、塩少々を入れ、ふたをしてよくふって味をつけてしんなりさせる。②材料をボウルに入れ、ゆかりを加えてあえる。

★シンプルな味付けで、子供にも好まれます。塩こんぶで味付けするのもおすすめです。

