

しよく い

# 食育だより

令和5年 食育月間号

合志楓の森小・中学校

## 朝ご飯で一日を元気にスタート

### <朝ごはんの役割>

朝ごはんを食べると、「おやすみモード」だった体を「活動モード」に切り替える3つのスイッチが入ります。

#### 「からだ」のスイッチ

体の温度が上がリ、体を活発に動かすことができます。



#### 「あたま」のスイッチ

朝ごはんが脳のエネルギーとなり、集中力がアップします。



#### 「おなか」のスイッチ

お腹の調子が整い、便通が良くなります。

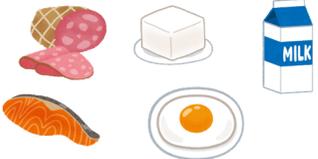


### <赤・黄・緑をそろえて、朝ごはんをレベルアップさせよう！>

#### 赤のグループ

～体をつくるもとになる食材～

魚・肉・卵・豆腐・牛乳など



まずは、朝から何かを食べることが基本ですが、色々な食材を組み合わせることで、食べたものが栄養として体の中で使われます。

#### 黄のグループ

～熱や力のもとになる食材～

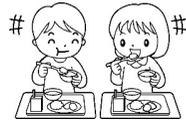
ご飯・パン・めん・いも類など



#### 緑のグループ

～体の調子を整える食材～

野菜・きのこ類・くだものなど



## 学校給食について



#### 【主食】

ごはん・パンです。炭水化物が多く、主にエネルギーのもとになります。



#### 【主菜】

魚・肉・卵・豆・豆製品などです。たんぱく質が多く、主に体をつくるもとになります。

きゅうしよくひ

#### 【給食費】

小学校 260円  
中学校 300円

#### 【牛乳】

給食に毎日つきます。通常は200mlですが、中学生は、6月～9月まで、250mlです。差額分の費用は、合志市より補助されます。

#### 【副菜】

野菜を中心にしたものです。ビタミン、ミネラルが多く、主に体の調子を整えます。

### 《 献立について 》



- ・給食に使う野菜は、できるだけ合志市や熊本県でとれたものを使用し、地場産物の活用に取り組んでいます。
- ・また、郷土料理や旬の食材を取り入れた献立の作成をしています。
- ・毎月19日前後を食育の日「ふるさとくまさんデー」とし、県内各地の料理や、合志産の食材を紹介していく予定です。

### 「やさしおデー」の取り組み 塩分に注目！

学校給食の塩分摂取量は、文部科学省が学年毎に基準を決めています。この基準値内におさまることを目指して、おいしさを維持できるように気をつけながら、使用する塩分量を減らしています。

薄味を意識してもらおうと、「やさしおデー」をはじめました。おいしく食べられるように工夫をしています。

#### ☆1日の食塩摂取目標量☆

成人男性 成人女性



7.5g未満



6.5g未満

学校給食の1食あたりの塩分量は・・・

小学生で2.0g未満 (児童8～9才)

中学生で2.5g未満 (生徒12～14才)

となっています。

\*日本人の食事摂取基準2020年版より