

# 給食だより

令和元年 9 月

舞鶴市立余内小学校



## 2学期が始まりました！

まだまだ残暑の厳しい日が続いています。生活リズムを整えて毎日元気に登校するためにも早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べるように心がけましょう。2学期は、運動会の練習も始まりたくさんの汗をかくことから、こまめに水分をとることが大切です。すこし多めのお茶が入った水筒を持ってくるように心がけましょう。



## 飲み物にはどれくらいの砂糖がはいつているの？

ご家庭では、いつもどのような飲み物が冷蔵庫に入っていますか？日常的な飲み物として望ましいのは水や麦茶です。清涼飲料やスポーツ飲料などは、糖分が多く含まれているものがあるので水のかわりにたくさん飲むのは控えましょう。糖分をとりすぎると肥満やむし歯、糖尿病や脂肪肝といった病気の原因になります。

### ・・砂糖の量(炭水化物)の見方・・

#### ① 栄養成分表示をチェックする

例えば清涼飲料なら



●栄養成分表示 **100mlあたり**  
エネルギー45kcal、タンパク質0.3g、  
脂質0g、**炭水化物 11g**、ナトリウム0.04mg・・・

ある清涼飲料の栄養成分表示を見ると、100mLあたり炭水化物 11gとあります。清涼飲料の場合、炭水化物はほぼ糖質と考えてよいでしょう。500mLのペットボトル1本で考えると糖質が55gになります。つまり1本3gのスティックシュガー18本分の砂糖を飲むことになります。子どもたちの1日の目安は約25gです。清涼飲料のとり方を考えたいものです。

自分の健康のために、くれぐれも飲みすぎないように注意しましょう。

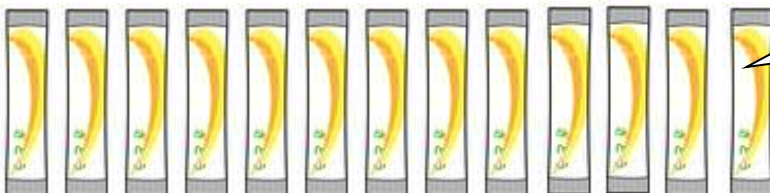
#### ② 飲料に入っている糖の量を計算する

11g(炭水化物量) × 5(500mLの飲料) = 55g

スティックシュガー(3g)

**約18本分**

※2日分のさとうの量です



## -給食委員会の取組-

(目標) きらいな食べ物をなくそう!

ということで、全校児童にアンケート調査をしました。



## ●苦手な食べ物ランキング

### 〈1年生、たんぽぽ学級〉

1位 とうもろこし、なす

2位 ピーマン

### 〈2年生〉

1位 なす

2位 トマト、さかな

### 〈3年生〉

1位 しいたけ、ゴーヤ

2位 ウズベキスタン料理給食、ピーマン、万願寺甘とう

3位 とうもろこし、なす、大豆

### 〈4年生〉

1位 万願寺甘とう

2位 トマト

3位 きのこと、さかな

### 〈5年生〉

1位 きのこと

2位 ウズベキスタン料理給食

3位 野菜



### 〈6年生〉

1位 ゴーヤ

2位 トマト、ウズベキスタン料理給食



全般的に、野菜が上位をしめています。学校で育てた経験がある野菜でも、食べることとなると、別問題ですね。舞鶴市の地場産物の万願寺甘とうやさかながランキングに入っているので、給食では調理方法や味付けを工夫し、苦手意識を薄められるよう心がけたいと思います。

## ●苦手な物が食べられる方法

- ・何かに混ぜて食べる。
- ・細かく(小さく)して食べる。
- ・少しずつ食べる。
- (カレー、お汁、ご飯、パンに入れたり、マヨネーズをかける。)
- ・量を減らす。
- ・牛乳を飲みながら食べる。
- ・鼻をつまんで食べる。
- ・好きな食べ物とついでに食べる。
- ・口にいっぱいほおばって、止まらずかむ。

なんとかして食べようとする前向きな姿勢が伝わってきます。今は苦手な食べ物であっても、成長とともに、好みは変わります。大切なのは、向かう姿勢ではないでしょうか。負けじ魂の芽もそこから伸びていくように感じます。このアンケートの中には、「きらいな食べ物はない。」という返事がいくつもありました。たくましく大きく育て、余内っ子!



## ～三角食べをしよう～

ご飯、汁もの、おかずと三角形をかくように、いろいろなものを順番に少しずつ口にする食べ方です。栄養がかたよりにくく、味わいも豊かになります。三角形を意識して、食べてみましょう。



