

給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
令和5年11月1日

木々の葉が赤色や黄色に色を変え、秋らしくなってきました。
 気温の変化が大きく、体調もくずしやすくなります。風邪を引かないためにも、早寝早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べてか

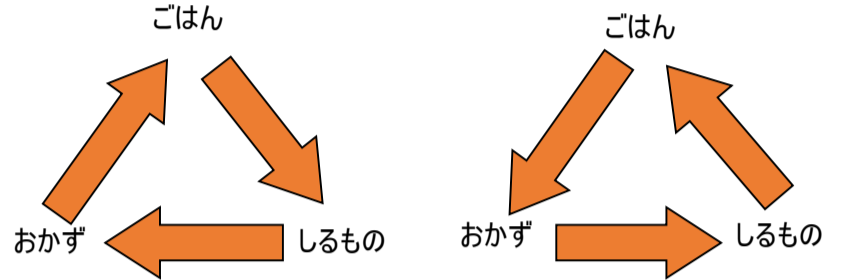
「三角食べ」できていますか？



ふだんの食事で、ご飯だけを先に食べたり、おかずだけを先に食べたりしていませんか？
 「三角食べ」とは、ならんだ料理を、ご飯→おかず→汁もの→ご飯→おかず→汁もの→ご飯・・・と順序よく食べると、お箸が三角形に動くことから、「三角食べ」といいます。

「三角食べ」の良いところ

- ①口の中で料理を混ぜ合わせることができる。(口内調味)
- ②味付けの濃さを自分で調整できる。
- ③味の深みや幅を広げることができる。
- ④時間をかけてかむことで、消化をたすける。
- ⑤ご飯、おかず、汁もののどれもしっかりと食べることができる！



日本独特の食べ方です。
 こうした文化も大切にして
 いきたいですね。

栄養素（炭水化物等）一覧表・原料配合表を ホームページに掲載しています。

QRコードでスマートフォンからもアクセスできます。



▲栄養素（炭水化物等）一覧表



▲原料配合表

お米が新米に変わります！



お米を作ってくれた
 農家さんにも
 感謝の気持ちを持って
 食べなくちゃね！



11月から給食で使用するお米が
 新米になります。前年度に引き続き、
 香川県産「ヒノヒカリ」という
 品種です。
 味わって食べてくださいね！



がっこうきゅうしよく
**学校給食
 こんだて
 コーナー**

2日
 (木)



こんだて アメリカ献立



ホットドッグ

アメリカで年間20億個
 食べられています。
 コッペパンにウィンナーを
 はさんで食べてみて
 くださいね。

チキンヌードルスープ

アメリカでよく食べられている
 家庭料理です。
 鶏肉、セロリー、玉ねぎ、にんじん、
 米粉マカロニやスパイスが入った
 スープです。

ブルーベリータルト

アラスカでは、たくさんの
 ベリーを植えています。
 ストロベリー、ブルーベリー、
 ブラックベリーなど他にも
 たくさんあります。

・献立表の食品の数量の単位はgで、
 3・4年生の量を示しています。

1・2年生	3・4年生	5・6年生
0.85倍	1倍	1.15倍

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	%	%	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
小学生	学校給食摂取基準 ※1	13~20 ※3	20~30 ※4	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
	平均値 ※2	14.3	24.8	2.6	333	69	3.9	180	0.3	0.4	19	3.4

※1 一人1回当たり

※2 1ヶ月の平均値

※3 摂取エネルギー全体の13%~20%

※4 摂取エネルギー全体の20%~30%