



# 給食だより

松原市教育委員会 学校給食課  
令和4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食べてから登校するようにしましょう。

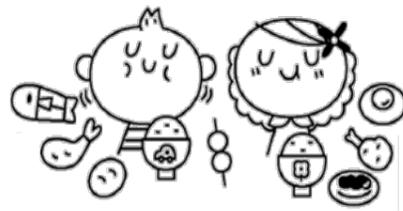
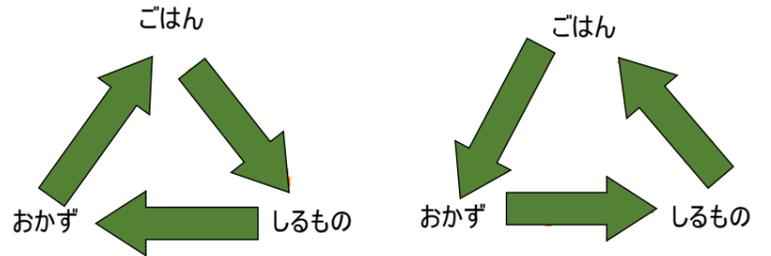
## 「三角食べ」できていますか？



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

## 11月8日は「いい歯(118)」の日

よくかんで食べていますか？  
80歳になっても20本の歯を残そうという運動から「いい歯の日」ができました。食べたらずみがかきをする、よくかんで食べる、好き嫌いなく食べるなどは、強い歯や強い歯ぐきにするために大切です。



### 学校給食 こんだて コーナー

15日  
(火)

# ナムル

#### 【材料(4人分)】

- |               |   |                |
|---------------|---|----------------|
| もやし…………… 100g | ★ | 昆布パウダー… 小さじ1/2 |
| ほうれんそう… 50g   |   | 塩…………… 大さじ1/2  |
| ゆで塩…………… 少々   |   | ごま油…………… 小さじ1  |
|               |   | 白ごま…………… 5g    |

#### 【作り方】

- ① もやしはよく洗い、水気を切っておく。ほうれん草は、千切りにする。
- ② ①をゆで塩の入った熱湯で茹で、水にとり冷ます。
- ③ ②の水気をよく切り、調味料(★)と混ぜ合わせる。
- ④ 仕上げに、ごま油と白ごまを和える。

・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	609	15.0	29.4	2.57	313	75	2.1	230	0.34	0.48	25	3.1

※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%