



きゅうしょく

給食だより

がつごう
2月号

那覇市立

真和志小学校

今年度も残すところ、あと二か月ですね。暖かくなったり、寒くなったりしますが体調をくずしがちになってはいませんか？

そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追いはらい、福を呼び込みましょう。また、豆には栄養がたくさんつまっていますので、

いり豆や豆を使った料理を食べて元気にすごしましょう。



いろいろな豆を食べよう

豆は、世界中で食べられていて、たくさんの種類があります。日本でも古くから食べられてきました。たんぱく質や炭水化物、ビタミン、無機質などの栄養が豊富なので、いろいろな料理で味わってみましょう。

和食に欠かせません！ 大豆製品

大豆は、豊富なたんぱく質が含まれていて加工するとさらに栄養価やうまみが増します。

発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり、いって粉にするときな粉になります。また、大豆のしぼり汁をにがりなどで固まらせたものは豆腐になります。

大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿をかえます。食事の中から大豆製品を探してみましょう。



じせだい けんこう ふくどくほん
次世代の健康づくり副読本『くわっち～さびら』p55～より

学校給食とファーストフードの比較

学校給食は1食に必要な栄養素がほぼ満たされバランスよく作られています。ファーストフードは成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、鉄、ビタミン、食物繊維など大切な栄養素が不足し、エネルギーや脂質は摂り過ぎてしまいます。



学校給食

給食は、バランスがいいね！
主食＋主菜＋副菜＋汁物
がそろった食事です！！

食塩 1.9 g < 2.7 g

脂質 19 g < 34.8 g

野菜 92 g > 10 g



ハンバーガーセット

エネルギーや脂質が多く副菜となる野菜が少ないため、バランスがくずれがちです。



牛乳	栄 養	摂取量
麦ごはん	エネルギー (Kcal)	595
チキナーチャンプルー	たんぱく質 (g)	28.2
魚の照り焼き	ビタミンA (μgRE)	531
シブイのみそ汁	ビタミンC (mg)	26
	鉄 (mg)	2.7
	カルシウム (mg)	370

ハンバーガー ポテトフライ ジュース

	栄 養	摂取量
ハンバーガー	エネルギー (Kcal)	869
ポテトフライ	たんぱく質 (g)	17.6
ジュース	ビタミンA (μgRE)	23
	ビタミンC (mg)	15
	鉄 (mg)	2.5
	カルシウム (mg)	48



主食 … 主に黄の食品（熱や力のもとになる）

副菜 … 主に緑の食品（体の調子を整える）

主菜 … 主に赤の食品（血液や筋肉、骨をつくる）

汁物 … 足りない栄養素を補う

「食塩」「脂肪分」「糖分」をとりすぎると…。

食 塩

血管がかたくなる
血圧が高くなる

脂 肪 分

肥満の原因
血液ドロドロ

糖 分

むし歯や肥満の原因
つかれやすくなる
集中力がなくなる