



令和5年 9月 こんだてひょう

(小2コース)

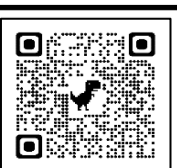
長野市第四学校給食センター
TEL:244-2250 FAX:244-2275

Table with columns for Day, Meal, Dish Name, Ingredients, Energy, Fat, Protein, and Salt. Includes icons for each meal type and nutritional data for each dish.

「新人戦応援メッセージメンチカツ」は若穂中学校の生徒さんが考えた18種類の応援メッセージイラストが描かれています。

まいつき19にちはしよくのひ

「まごわやさしい」日本食の食材の頭文字を合わせた言葉。ま=豆、ご=ごま、わ=わかめ(海藻)、や=野菜、さ=魚、し=しいたけ(きのこ)、い=いも



ホームページはこちらです。毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表は、長野市のホームページで公開しています。左の二次元コードを読み取ってご覧ください。

9月 食育だより



こんげつ 今月の 目標 規則正しい食事をしよう

長野県教育委員会及び長野県学校保健会栄養教諭・学校栄養職員部会では、3年ごとに「児童生徒の食に関する実態調査」を行っています。昨年度の実態調査の結果から長野市の子どもの朝食の様子についてお知らせします。

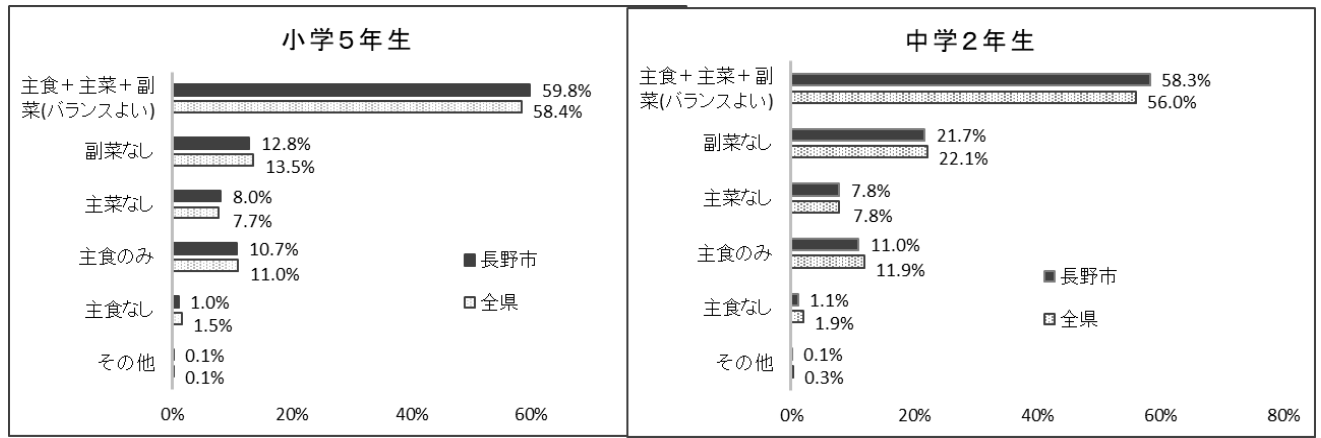
調査対象：小学5年生 回答者数 長野市内 2,864人 (長野県内 15,609人)
 中学2年生 回答者数 長野市内 2,564人 (長野県内 14,689人)
 調査時期：令和4年6月15日から7月15日のうち1日

前回調査より「家族全員で朝食」「バランスのよい朝食」が増えました!

朝食の内容は?

・・・「朝食を食べた」と回答した児童生徒の食事内容

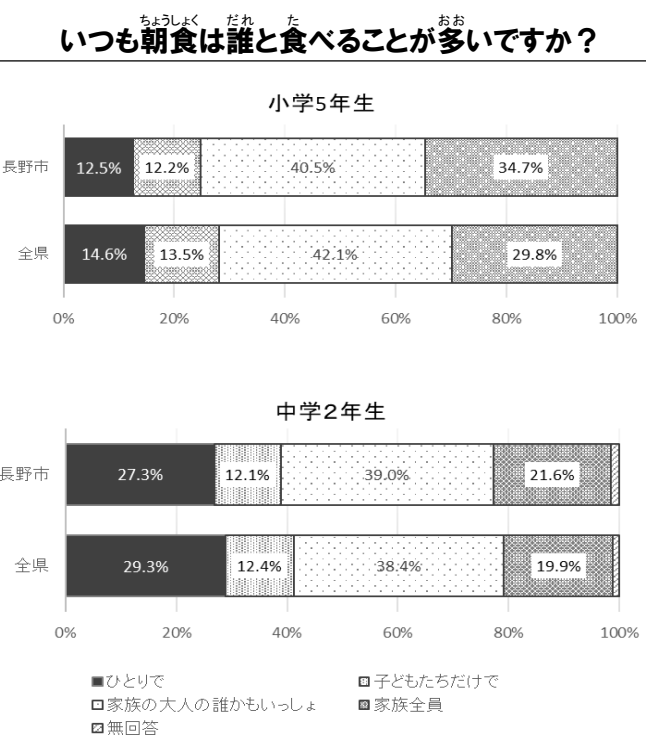
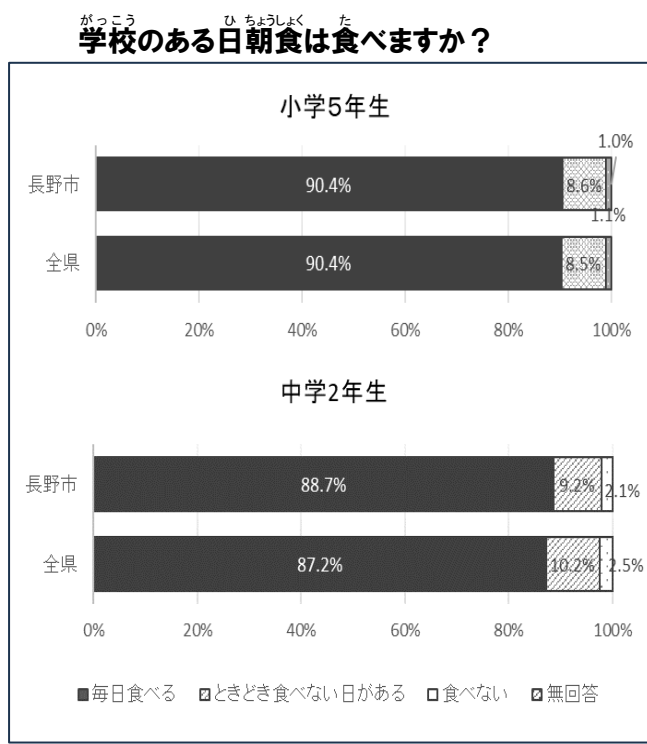
主食+主菜+副菜で バランスよい食事



バランスのよい食事をしている児童生徒が約6割です。小学生ではバランスのよい食事をしている人が10.3ポイント増えました。朝食に副菜を食べていない児童生徒が約2~3割います。朝食のバランスがよい人ほど、家族や大人と一緒に食べているという集計結果も出ています。

朝ごはんの大切な働き

- ①元気はつらつ! ..体温を上げる
- ②脳が活発に! ..脳にエネルギーを補給
- ③排便快調! ..体のリズムを整える



朝食を毎日食べる人は、小学生で90.4%、中学生は88.7%でした。中学生になると、毎日食べる人が減っています。朝食を食べない理由で多いものは、「時間がない」「おなかがすいていない」でした。

「家族全員」で朝食を食べている人が3年前の調査より小学生で10.8ポイント、中学生で5.9ポイント増えています。「ひとり」で食べる人は、小学生は2.5ポイント減っていますが、中学生は1.7ポイント増えています。

給食メニューの紹介 ー トマト肉じゃが ー

いつも肉じゃがに一工夫

材料	分量
豚こま肉	60g
玉ねぎ	180g
にんじん	80g
じゃがいも	270g
トマト	80g
しらたき	80g
冷凍いんげん	20g
炒め油	適量
酒	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	大さじ2弱

作り方

- 玉ねぎはくし形切り、にんじんは7ミリ幅のいちょう切り、じゃがいもは1.5センチ幅のいちょう切り、トマトは1.5センチ角、いんげんは1.5センチの長さになるように切る。しらたきは、食べやすい長さに切り、ゆでする。てあく抜きする。
- 炒め油で豚肉を炒め、さらに玉ねぎ、にんじん、しらたき、じゃがいもも加え全体に油が回ったら、調味料とひたひたの水を加えて煮る。
- にんじん、じゃがいもに火が通ったら、トマトを加えて、さらに煮込み、いんげんも加える。

*給食用の分量になっています。ご家庭に合わせて、作りやすい分量で作ってください。