

# 給食だより

第3号

平成23年 3学期号

作成／瀬戸市栄養教諭・学校栄養職員  
発行／瀬戸市学校教育課 学校給食係  
(給食センター)

1年間をふり返ってみましょう



今年度もあとわずかになりました。食生活チェックシートで、1年間をふり返ってみましょう。 ※お子様と一緒にご利用ください。

## じょうぶな体づくりは食事から

成長期の子どもたちにとって、毎日の食事は体の成長を大きく左右し、病気になるにくい体を作る基盤にもなります。

また、正しい食生活は習慣となり、大人になってからの生活にも大きく関わるため、日々の積み重ねがとても大切です。

1回1回の食事をしっかりとって、丈夫な体をつくりましょう。

365日×3回=1095  
1年間の食事回数は  
なんと、1095回！  
日々の積み重ねが大切！



活用してみませんか？

## 食事バランスガイド

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかを示したものです。コマのイラストにより1日分の食事を表現し、食事のバランスが悪いと倒れてしまうことを表しています。



### 1日にいくつ(SV) 食べたらよいか

イラストは、1日の摂取カロリーが2200kcal±200kcalの基本型

※SVとはサービング(食事提供量の単位)の略  
※4年生以上は基本型に当てはまる場合が多い

**主食** ごはん、パン、めん 5~7つ (SV)  
◎ごはん(中盛り) 4杯程度

**副菜** 野菜、きのこ、いも、海そう料理 5~6つ (SV)  
◎野菜料理5皿程度

**主菜** 肉、魚、卵、大豆料理 3~5つ (SV)  
◎肉、魚、大豆料理から3皿程度

**牛乳乳製品** 2つ (SV)  
◎牛乳だったら1本程度

**果物** 2つ (SV) ※子どもの目安は2~3つ  
◎みかんだったら2個程度

### ポイント1

5つのグループからなる  
- 主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つ

### ポイント2

コマの上のグループほど  
多くの摂取が必要  
→ 主食をしっかり食べましょう

### ポイント3

料理の量は「つ(SV)」で数える  
- 区分ごとに1日にとりたい数を示しています

※詳しくは食事バランスガイドのHPをご覧ください。

## 食生活チェックシート

① 朝ごはんは毎日食べましたか？  できた だいたいできた できなかった	② 赤・黄・緑そろった朝ごはんを食べましたか？  できた だいたいできた できなかった	③ 給食のナフキンは毎日きましたか？  できた だいたいできた できなかった
④ 給食は残さず食べましたか？  できた だいたいできた できなかった	⑤ 感謝の気持ちをこめてあいさつができましたか？  できた だいたいできた できなかった	⑥ よくかんで食べましたか？  できた だいたいできた できなかった
⑦ 夕食は決まった時間に食べましたか？  できた だいたいできた できなかった	⑧ 家の人と楽しく食事をしましたか？  できた だいたいできた できなかった	⑨ 食事の準備や後片付けができましたか？  できた だいたいできた できなかった

### 「できた」の数はいくつありましたか？

9つ→すばらしいですね よくがんばりました。	5~8つ→あと少しです 来年度もその調子！	1~4つ→できるところから がんばってみよう！
---------------------------	--------------------------	----------------------------

ふだん、どんな食生活をしているかを知ることが、食生活改善の第一歩です。来年度も少しずつ「できた」が増えるようにがんばりましょう。

~学校教育課から保護者のみなさまへ~

ご負担いただく給食費は、給食用の材料に使い、子どもたちに安全でおいしい給食を提供するための大事なものです。よろしくお願いします。