

食育だより



ブックメニュー

令和7年度(2025年度) No.18
豊中市立庄内さくら学園 栄養教諭 高木智子

“ブックメニュー”とは、本や絵本の中に登場する料理や関連する食材などを取り入れた給食献立のことです。豊中市では10月27日～11月9日の読書週間にちなんで、11月の献立にブックメニューを取り入れています。昨年に引き続き今年も、絵本や教科書からブックメニューを選びました。本に出てくる料理やイメージ通りの料理を完全に再現することは難しいですが、本に興味をもってもらえるようにブックメニューを考えています。



前期・後期の給食、どちらにも登場するブックメニューをご紹介します。

前期課程:4日(火) 『おばけのアッチとドラキュラスープ』より
後期課程:19日(水) 作:角野栄子 絵:佐々木洋子

ドラキュラスープ



おばけの「アッチ」は、レストランのコックさん。ある日、ドラキュラの孫で料理上手の「ドララちゃん」から「ドラキュラスープ」をメニューに入れるようにすすめられます。そのスープは、トマトやにんじん、赤ピーマンなど赤い野菜がたくさん入った、名前の通りの真っ赤なトマトのスープです。かくし味にほんのちょっぴり赤とうがらしが入っています。

前期課程:10日(月) 『劇場版 鬼滅の刃 無限列車編 ノバライズ』より
後期課程:28日(金) 原作:吾峠呼世晴 著:松田朱夏

「うまい!うまい!」ぎゅうなべのぐ



次の任務地として、「無限列車」に乗った「竈門炭治郎」たち。そこで、何箱もの牛鍋弁当を「うまい!うまい!」と言いながら食べている炎柱の「煉獄杏寿郎」と出会います。牛鍋弁当の具として、給食では牛肉や玉ねぎなどをいっしょにあまからくたきました。「煉獄」さんが食べたお弁当のように、ご飯にのせて食べてみてください!



前期課程:13日(木) 『サラダでげんき』より 作:角野栄子 絵:長新太
後期課程:20日(木) 「りっちゃん」のサラダ



1年生の国語の教科書にのっている『サラダでげんき』から考えました。病気のお母さんが元気になるように「りっちゃん」が作ったおいしいサラダです。

それ以外のブックメニューは、教室に掲示しているおたよりを見てください。ブックメニューに関連する本は、学校の図書館にもあります。どんな本が置いてあるか見に行ってくださいね!そして、気になる本があればぜひ読んでみてください。

11月8日は『いい歯の日』



11月8日は『いい歯の日』とされています。その前日にあたる7日に、前期・後期課程ともに歯にとって良い食べ物(カルシウムがたくさん含まれている、しっかりかめる物)が出ました。骨や歯を作るカルシウムは、牛乳や小魚だけに多いのではなく、厚あげなどの大豆製品や小松菜などにも含まれています。前期課程の給食に出た「鮭団子」は、鮭の身とやわらかく食べやすいよう加工した鮭の骨も入っていました。カルシウムたっぷりですが、食感が少し苦手に感じる子もいたようです。その他、詳しくは動画をご覧ください!

★今月の動画★ 豊中市内の子どもたちに、より食に興味を持ってもらうため、毎月テーマを設定し豊中市内の栄養教職員で動画を作成しています。作成した動画は、毎月市内小中学校へYouTubeの限定配信をしており、給食時間に視聴してもらっています。今月のテーマは、『いい歯の日について』です。2分40秒程度の短い動画です。



前期課程

後期課程

養護教諭と栄養教諭で4年生の各クラスでいい歯についての授業をしました。

4年生の学園生に対して、『よく噛むと良いこと』『いい歯になるために自分でできること』について保健の授業をしました。カルシウムの多いものを食べるだけではなく、歯みがきをする大切さやしっかりかんで唾液を出す大切さ(唾液には自分の歯を守る役割があること)も学習しました。また、よく噛んで食べる・食べる時の姿勢を正しく保つことで誤嚥を防ぐことも伝えました。子どもの歯から大人の歯へと生え変わる時期です。一生使う自分の歯を大切にしてもらえると嬉しいです。



裏面に続きます

家庭科「1食分の献立を考えてみよう」

5年生家庭科では“食べて元気に”の単元、6年生家庭科では“献立を工夫して”という単元に入り、それぞれ“食生活”について考える学習が始まりました。6年生では豊中市保健所から食事診断SATシステム(実物大の食品サンプルを選びセンサーボックスに置くだけで組み合わせた献立を瞬時に判定してくれる)を貸していただき、栄養バランスについて視覚的にわかりやすく学びました。使用したのはリアルな食品サンプルだったので、みんな興味津々で献立の組み合わせを考えていました。



ある班が1回目に選んだ献立

項目	値	目標範囲
エネルギー	1,738 kcal	574 - 2776
たんぱく質(八訂従来)	48.4 g	13.5 - 33.3
総脂質(八訂従来)	72.7 g	13.5 - 23.5
炭水化物(八訂従来)	236.8 g	44.3 - 120.8
野菜類	47 g	0 - 90

食べたい夕食【デミソースオムライス・手巻き寿司ねぎとろ・豚しょうが焼き・大福もち チーズケーキ・オレンジゼリー】を選んだ結果、全ての項目で基準外となり★1/2の判定でした。

2回目に選んだ献立

項目	値	目標範囲
エネルギー	575 kcal	574 - 2776
たんぱく質(八訂従来)	22.1 g	13.5 - 33.3
総脂質(八訂従来)	18.8 g	13.5 - 23.5
炭水化物(八訂従来)	85.7 g	44.3 - 120.8
食塩相当量	1.6 g	0.04 - 3.1
野菜類	94 g	0 - 90

班でいろいろ相談し【多めのごはん・麻婆豆腐・野菜サラダ・お茶】を選んだ結果、★5になりました！塩分を考えた上で★5にするのは、なかなか苦戦していました。

食事診断SATシステムは…

- 今回の目標基準は、活動量普通の高学年男子・1日の摂取量の3割摂取。
- エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、野菜類の量から★5段階で判定。
⇒野菜以外は多すぎても少なすぎても減点。デザート多すぎると減点。
- ★5段階評価で★5を目指す。
- 1回目診断⇒2回目はより★を多くとれるように改善する。
- 1回目から★5だった班は、さらに塩分量を2g程度になるように選び、★5を目指す。

SATシステムは、病院の栄養指導でも使用される程、対象者に合わせて細かく設定を変えることができます。今回は6年生が対象だったので、わかりやすくエネルギーと基本的な三大栄養素、野菜の量に絞りました。1回目から“食べたいメニュー”よりも“バランスよく”を意識した献立選択をしている班が多くみられたものの、実際判定されると“思っていたよりも★が少ない！”という班も少なくありませんでした。何回かSATシステムで判定されると、どの組み合わせが★が高くなるのか傾向がわかってきたようでした。いつもの自分たちの食事を確認する班もあり、判定結果が★1もない結果を見て「えー!!!やばいやん!!!」などなど、班ごとに賑やかな授業となりました。コンビニ食や外食の想定で設定されている食品サンプルを使用していたため、全体的に塩分量がやや高めに出ることに気づいてもらえたようでした。塩分1日摂取目標は7.5g~6g程度とされていて、1食2g程度の目標値です。給食でも1食2g程度を目標に考えていますが、なかなか難しいのが現状です。振り返りの意見でも『見た目バランスが良さそうでも塩分が高いこともある』『(食品を購入する時は)食品表示を確認する』などが出ました。SATシステムを使用することで食品には意外と塩分がたくさん含まれることを体感してもらうことができました。

献立の基本…主食+主菜+副菜+汁物

献立の基本的な組み合わせ…3つの食品を偏りなくとる！

主食(黄色の食べ物)・主菜(赤色の食べ物)・副菜(緑色の食べ物)

和食の基本は一汁三菜

食事は食べたいものをおいしく食べること、選ぶときに少し意識することが大切ですね！