



給食だより

東京農業大学稲花小学校

発行日 2025 年 8 月 22 日

発行人 校長 杉原 たまえ

栄養教諭 梅本 葉月

夏休みも残すところあと 1 週間となりました。成長期の子どもは、夏に身長がよく伸びると言われています。日照時間が長くなる夏は、紫外線により体内でビタミン D が合成され、カルシウムの吸収率が高まるとともに、体を動かすことによる骨刺激から、1 年の中で最も身長がのびやすい季節です。いよいよ 2 学期が始まります。体も心も成長したみなさんとの再会が楽しみです。

■ 摂りづらい「鉄分」を「米」で

鉄は、成長期に限らず、生涯を通して適切に摂取することが望ましい栄養素の一つですが、食事から適正量を十分に摂取することが難しい栄養素です。

ヒトの体では、鉄は赤血球の材料となり、酸素を全身に運ぶ大切な役割を担っています。鉄が不足すると、貧血となり、鉄は生命を維持することに優先的に使われるため、運動機能や学習意欲の低下につながります。

8～9 歳の推奨量^{※1}は男児 7.5 mg/日、女児 8.0 mg/日です。学校給食では 1 日の必要量の約 3 割強にあたる 3 mg を目標に献立を立てていますが、基準値に達しない日もあります。

鉄 3 mg が含まれる食品の目安量は、ほうれん草（生）だと 150g（だいたい 1 袋）、卵だと 5 個分です。一度にこんなにたくさんの量を食べることは難しいので、様々な食材から少しずつ摂る必要があります。しかしながら、実際は鉄を十分に摂取できていない児童は 3 割を超えていると言われています^{※2}。

鉄びんや中華鍋など鉄製の調理器具から溶けだした鉄分が料理に含まれ、自然と摂取できている場合もありますが、鉄が溶出しないステンレス製や IH 対応の調理器具を使っている場合は、食品から意識して摂取しなければ不足しがちです。

この鉄を、多くの人が毎日食べるお米から摂取できれば、無理なく不足分を補えるのではないかと鉄分を多く含む米の開発が進んでいます。

農大稲花小学校では、昨年度より、月に数回、普通の精白米に鉄分が多い米を約 10% 混ぜ込んで提供しています。

鉄分が効率よく体に吸収されるためには、他にもミネラルやビタミンをバランスよく摂取する必要があります。「鉄分が多い米を食べていれば大丈夫」という訳ではなく、日々の食事を好き嫌いなくバランスよく摂ることが何よりも大切です。

※1 日本人の食事摂取基準 2025

※2 日本の小中学生の食事状況調査, 厚生労働科学研究・研究班, 2016

こだいまい

てつきょうかまい

① 古代米ごはん (鉄強化米)

とりにく うめふうみや

② 鶏肉の梅風味焼き

パリパリワンタンサラダ

あ しる

④ お揚げのごまみそ汁

れいとう

⑤ 冷凍みかん

ぎゅうにゅう

⑥ 牛乳



しゃしん ねんせい りょう
写真は1・2年生の量です。

2025年6月20日 (金)

てつきょうかまい
鉄強化米

きょう いっぱんでき こめ てつぶん おお てつきょうかまい くらまい
今日のごはんは、一般的なお米よりも鉄分が多い鉄強化米 (黒米)

をつかっています。

こめ すこ ま た あかわらさきいろ
お米に少し混ぜて炊くと、キレイな赤紫色になりました。



てつきょうかまい たきあがったごはん

■ 8月31日 野菜の日

8月31日は語呂合わせで、「野菜の日」です。農大稲花小の子どもたちは、稲花タイムで野菜を育てているので、野菜を見る目が養われています。観察記録では、野菜の特徴をよく捉えて記述できる姿に感心します。

7月に、2年生は、稲花タイムで世田谷区産のトウモロコシの観察をしました。

トウモロコシの各部位の長さを測ったり、色の違いを塗り分けたりする姿は、まるで研究者のようでした。観察したトウモロコシは、給食室で、ツナコーントーストやコーンポタージュに調理していただきました。トウモロコシに一段と愛着をもった様子で、この日の2年生の食べ残しはほとんどありませんでした。

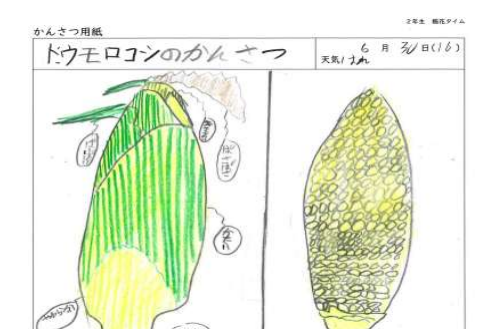
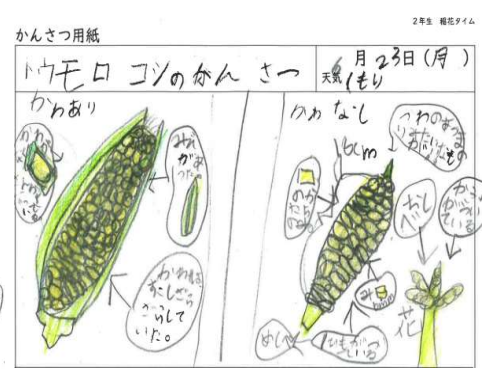
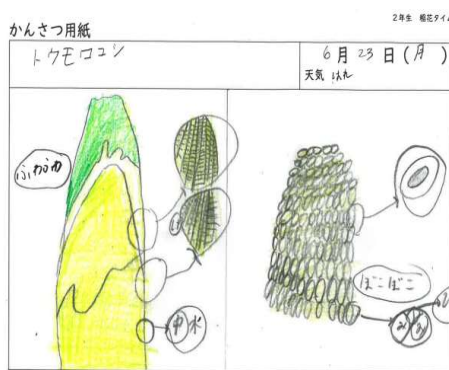
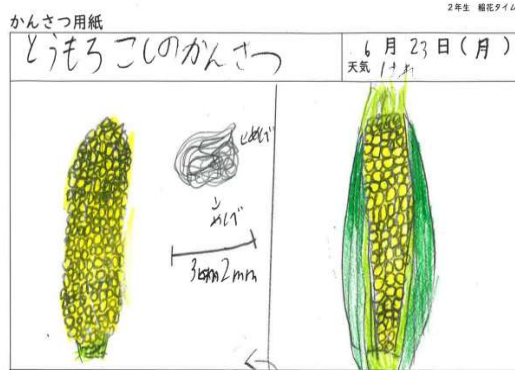
授業で野菜に触れ合う時間が多いものの、給食での様子を見ると、苦手な野菜に苦戦して

いる子ども多くいます。

五基本味（甘味、うま味、塩味、酸味、苦味）のうち、ヒトは、本能的に甘味、うま味、塩味を好みますが、酸味と苦味が毒物への警戒心から避けようとする心理が働きます。

本能からくる警戒心を和らげるためには、食べ慣れて「野菜は毒ではない」と脳に記憶させることが大切です。同時に理論的に「野菜は体によい効果をもたらす」ことを理解することも大切です。

野菜に触れて、食べてみて、距離を縮めることを繰り返し、一人でも多くの子どもが、野菜好きになってくれることを願っています。



2年1組がとうもろこしの皮をむきました。

- ① ツナコーントースト
- ② ビーンズサラダ
なつやさい
- ③ 夏野菜スープ
あおにく
- ④ 青肉メロン
ぎゅうにゅう
- ⑤ 牛乳



せたがやくの はたけで
そだった とれたての
トウモロコシです！



しゃん 写真 ねんせい りょう
写真は1・2年生の量です。

2025年6月24日(火)

2年2組がとうもろこしの皮をむきました。

- ① なすとトマトのスパゲティ
- ② イタリアンサラダ
- ③ コーンポタージュ
- ④ マメオとマメコのあとひきみそ大豆
- ⑤ 乳酸菌飲料 (ジョア)



せたがやくの
はたけで そだった
とれたてのトウモロ
コシです！



2025年7月1日(火)

9月1日 防災の日

9月1日の防災の日にちなみ、この週に「救給カレー（アレルギー特定原材料 28 品目不使用）」を提供します。

昨年、本校でガス供給が一時休止した際に、この救給カレーを提供しました。その後、ごはんとおかずが一体となった救給カレーを備蓄し、一年に一度、防災の日にちなみ、提供することになりました※³。このように備蓄した食品を定期的に消費して、補充する方法を「ローリングストック」と言います。

※3 本校は、別途、個人用防災用備蓄食品を準備しています。

■家庭での食品備蓄について

9月1日の防災の日にちなみ、非常食や備蓄品が、ご家族の状況に合わせ、必要なものが足りているかを確認する機会にしていかがでしょうか。非常食を特に用意していないというご家庭でも、普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう。

地震や豪雨などの大規模な災害が発生した時には、電気・ガス・水道などのライフライン、物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなることから、各家庭で水や食料品を備えておく必要があります。



■ストックする食品リストをつくってみよう

水とカセットコンロなどの熱源があれば、非常時でも温かい食事をとることができます。備蓄品は、家族の状況に応じて用意しておきましょう。主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスを考えることも大切です。

家族の人数×3 日分（9 食分）、できれば 1 週間分準備しておくで安心です。

- | | |
|---------------|--|
| ☑ 水 | ・・・1 人1日3リットル |
| ☑ カセットコンロ・ボンベ | ・・・ボンベは1週間当たり1人6本が目安 |
| ☑ 主食 | ・・・精米・無洗米、レトルトご飯・おかゆ、アルファ化米、もち、小麦粉、乾麺、即席麺、乾パン、シリアルなど |
| ☑ 主菜 | ・・・魚・肉・豆などの缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品、充填豆腐、ロングライフ牛乳、乾物（カツオ節、干しエビ、煮干し） |
| ☑ 副菜 | ・・・日持ちのする野菜（いも類、たまねぎ、ごぼうなど）、野菜の缶詰、野菜ジュース、切り干し大根、乾燥わかめ・ひじき、のり、インスタントみそ汁・スープなど |
| ☑ 果物 | ・・・日持ちのする果物（りんご、柑橘類など）、果物の缶詰・ジュース、ドライフルーツなど |
| ☑ その他の食品 | ・・・好きなお菓子や飲み物、調味料、アレルギー対応食、離乳食、乳児用ミルクなど |
| ☑ 備品類 | ・・・使い捨ての食器類、割りばし、使い捨て手袋、ウェットティッシュ、アルミホイル、ラップ、ポリ袋、キッチンペーパーなど |