

学校給食だより

令和元年
5月号
〈江田島学校給食共同調理場〉

風薫る5月、さわやかな季節となりました。新年度がスタートし、1ヶ月がたち、新しい学校や学年に慣れてきたころでしょうか。今年は長期休暇もあり、生活リズムも乱れやすくなります。早寝、早起き、朝ごはんで生活リズムをととのえ、元気に過ごせるようにしましょう。

食べ物を上手に組み合わせさせて食べましょう！

わたしたちが食べている食品は、体のなかで大切なはたらきをしています。また、その食品は、体のなかでのはたらき(役割)によって「赤・緑・黄」の3つのグループに分けることができます。

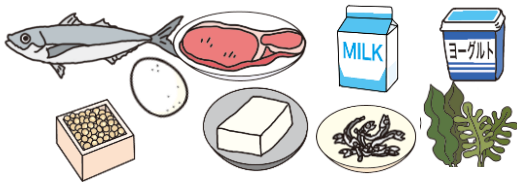
それぞれのグループの食品をバランスよく組み合わせさせて食べて、健康な体づくりをしていきましょう。

赤色の食べ物

おもに体をつくるものになる

魚・肉・卵・豆・豆製品

牛乳・乳製品・小魚・海藻



緑色の食べ物

おもに体の調子を整えるものになる

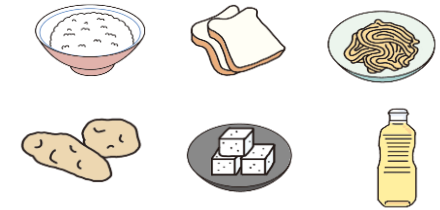
野菜・きのこ類・果物



黄色の食べ物

おもにエネルギーのもとになる

穀類・いも類・砂糖・油脂



平成の時代の食の変化

よく食べる魚

日本人1人あたりの生鮮魚介類の購入数

平成元年	平成29年
1位 イカ	1位 サケ
2位 エビ	2位 マグロ
3位 マグロ	3位 プリ

出展：総務省「家計調査」をもとに作成

よく食べる肉

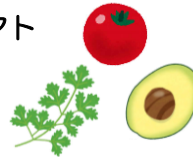
日本人1人あたりの年間食肉消費量

平成元年	平成24年
1位 ブタ	1位 トリ
2位 トリ	2位 ブタ
3位 ウシ	3位 ウシ

出展：農林水産省「食糧需給表」

平成に流行った野菜

- ・フルーツトマト
- ・アボカド
- ・パクチー

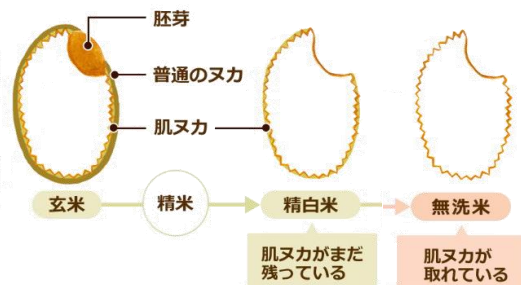


「平成に流行ったと思う野菜」, 「平成を代表すると思う野菜」, 「平成になってから定着したと思う野菜」すべてのランキングで、パクチー、アボカド、フルーツトマトがトップ3を占めました。

出展：種苗会社アンケート調査

無洗米やパックごはんの普及

無洗米は平成3年に登場し、平成10年以降には消費量が約4倍に増加しました。



参考文献：農林水産省「aff」

時代とともに食べる物の種類や形態が変わってきました。食べるものが変わっても、

いろいろな食品を朝・昼・夕食の食事にとるようにして、健康な毎日を過ごしましょう。



給食メッセージから

いつもメッセージをありがとうございます。学年が上がって給食の量が増えましたが、少しずつ食べられるようになってくれるとうれしいです。

- 4/8 いつもおいしい給食をありがとうございます。今日のスタミナどんぶりのおかげで合唱をがんばろうと思います。本当に給食には元気をもらっています。今年度もよろしくお願ひします。 江田島中 2-2
- 4/8 ゲンキサラダがおいしかったです。ゲンキサラダをたべたからあそぶときゲンキがでそうです。 江田島小 2-1
- 4/9 ハヤシライスがたいりょうにあまってしまってつくった人にもうしわけないきもちなのです。けれどまずかったわけでもなくとてもおいしかったです。 江田島小 6-1
- 4/10 ぼくはめん料理が好きです。なので、毎週水曜日を楽しみにしています。これから3年間お願ひします。江田島中 1-2
- 4/18 きょうはいろいろなしゅんがあつて、ぜんぶおいしかったです。しるがちょっとあまったけれど、おいしかったです。ほっぺたがおちそうでした。 切串小 2-1