



岡山県立岡山東支援学校 令和8年3月

日差しもいちだんと春らしくなり、温かい日が増えてきました。3月は、新しい学年、新しい生活への旅立ちの準備をする月です。1年を振り返り、新たな気持ちで4月を迎えましょう。

1年の給食をふり返ってみよう!

1年をふり返ってみましょう。きまりを守り、楽しく給食時間を過ごすことができましたでしょうか。

給食準備・片付けについて

- ・手あらいをきちんとしましたか?
- ・白衣やぼうし、マスクなど給食当番の身支度はきちんとできましたか?
- ・こぼさず、上手に配膳ができましたか?
- ・食器具を決められたところに返却することができましたか?



栄養について

- ・栄養のバランスを考えて、いろいろな食べ物を食べることができましたか?



給食時間について

- ・食事のマナーを守って食べることができましたか?
- ・楽しい給食時間を過ごせましたか?
- ・「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつはできましたか?



食べ物に含まれる塩分

食べ物にどのくらいの食塩が含まれているか知っていますか。食塩は味つけに用いられ、主成分のナトリウムは人が生きていくうえで欠かせない栄養素の一つです。しかし、摂りすぎる生活を長く続けていると、高血圧や胃がんの原因になることが知られています。食べ物に含まれる食塩の量を知り、食塩の摂りすぎに気を付けましょう。なお、みなさんでは1日あたり、小学生は4.5g～6.0g未満、中学生は6.5g～7.0g未満、高校生は6.5g～7.5g未満の摂取が国の示す目標値になっています。

ご飯 0.0g	食パン 0.8g	ロールパン 0.5g	メロンパン 0.6g
おにぎり 0.7~1.4g	チーズバーガー 2.0g	フライドポテト 1.0g	サンドイッチ 3.2g
ふりかけ 0.2~0.3g	ちくわ 0.9g	ハム 0.6g	フライドチキン 1.5g
弁当 3.8g	みそ汁 1.5g	カレーライス 3.7g	スポーツドリンク 0.6g
ラーメン 6.0~7.0g	きつねうどん 6.2g	カツ丼 5.9g	スパゲッティ 4.5g
濃口しょうゆ(小さじ) 0.9g	ドレッシング(大さじ) 1.0g	ケチャップ(大さじ) 0.6g	中濃ソース(大さじ) 1.2g