



給食だより

(毎月19日は食育の日)

4月

給 セ 第 2 - 1 号
令 和 6 年 4 月 3 日
習 志 野 市 学 校 給 食 セ ン タ ー
令 和 6 年 4 月 号 保 護 者 用



ご入学、ご進級おめでとうございます。

新しい学校、そして新しい学年、子どもたちは期待と不安を胸に抱いていることでしょう。そんな子どもたちを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度もおいしく安全な給食を学校給食センター職員一同力を合わせて届けていきたいと思ひます。

人を良くすると書いて「食」

～学校給食の目標～

学校教育の一環として行われる学校給食には、食を通した人間形成や生きる力を育むため、次のような目標が定められています。

学校給食の目標



適切な栄養と味覚で、健やかな体と心を育む。



食べることの大切さや喜びを知る。



給食を手本に望ましい食べ方を学ぶ。



毎日の食事について、自分でも考え、判断して食べられるようになる。



いつも感謝の気持ちをもって食事をいただくことができる。



他人のことを考えて思いやり、学校生活を豊かなものにする。



食を通して地域の伝統や歴史を学び、食文化を未来に伝えていく。

～お知らせとおねがい～



給食当番の白衣

給食当番の白衣は、その週の当番の児童が週末にご家庭に持ち帰ります。洗濯と滅菌のためのアイロンがけを行って、週明けに学校に持たせてくださるようお願いいたします。ほころびやボタンが取れていましたら、繕っていただきますようお願いいたします。



予定献立表の活用

毎月、おたよりと献立表を発行します。食育の観点から、さまざまな行事食や旬の食材を取り入れた献立を提供していきます。献立表はお子さんと一緒に確認してください。また、給食の様子を聞くなど、ご家庭でもぜひ給食を話題にしましょう。



お手伝い活動

食事の準備や後片付けなど、お手伝いに関わるよう機会を設けてください。食事の前後にテーブルを拭くなど、役割を決めるとよいでしょう。



食具の管理

はし、スプーンは毎日清潔なものを準備してください。



その他

給食時間は限られています。時間内に集中して喫食できるよう、ご家庭でも食事のとり方を意識し、練習してみましょう。

❖給食センターより❖

給食センターでは、各学校と連携しながら食に関する指導を進めています。給食時には、給食の内容・献立のねらい・地場産物などを紹介する放送原稿を配布し、毎日の放送で活用していただいています。また、動画で学ぶ視聴覚教材を作成するなど指導の充実を図るとともに食育の推進を図っています。『いただきます！』の笑顔のために』をスローガンに掲げ、健康で心豊かな食生活の実践に寄与するべく、日々努力しています。



給食での1食分の量の決め方

給食については、小学校の小・中・高学年ごとに、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」を参照して、文部科学省から「学校給食摂取基準」が示されています。1食あたりのエネルギー量や栄養素の基準が定められています。値は定期的に見直されており、最新のものは、厚生労働省の『日本人の食事摂取基準(2020年版)』をふまえ、2021年に出されました。この基準に基づき、献立作成を行っています。

●給食での摂取エネルギーの決め方

・身長、体重、運動量(身体活動量)をもとに、1日の推定必要エネルギー量(kcal)を求め、3食で補給すると考えて、**給食ではその1/3がとれるよう**にしています。

学年	低学年	中学年	高学年
エネルギー量(kcal)	530	650	780

ちなみに、ふつうに生活している大人(成人)にとって必要なエネルギー量は

男性:2300~2700(kcal)	女性:1700~2050(kcal)
--------------------	--------------------

ほどです。この数値を1/3にすると、
1食あたり、男性:770~900[kcal] 女性:570~680[kcal] となります。

子どもたちは、大人より体重あたりの基礎代謝量が高く、体の成長にもエネルギーが使われるため、小学校中学年以上の子どものエネルギー必要量は大人と大きく変わりません。さらに、高学年では大人以上に必要な子もいます。性別のほか、筋肉量、個々の体格差や運動量も影響します。

学校給食の基準は、1日に必要な栄養摂取量から、食事調査により算出した、家庭の朝食・夕食で摂取している栄養摂取量を差し引いた値を参考にして決められています。そのため、家庭での食事で足りない栄養素は給食で補えるようになっています。
尚、食塩については家庭で摂りすぎている傾向があります。生活習慣病の発症予防のために目標とすべき量(=目標量)の1/3未満を基準値としています。減塩は家庭や社会全体で取り組むべき課題です。

* 食品成分表の改定により、食品中の成分を計測する物差しが変わりました。それにより、献立表のエネルギー量の値は基準値より低くなっていますが、給食提供量は改定前と変わらず、適切な量を提供しておりますのでご安心ください。

エネルギー量はおもに主食で調整



きちんと主菜と副菜を食べたうえで、**主食(ご飯・パン・めん)の量で摂取エネルギーを調整**するのがよいでしょう。体の中でエネルギーになる栄養素には、「炭水化物(糖質): Carbohydrate」「たんぱく質: Protein」「脂質: Fat」の3つがあり、総エネルギー量に対してのこれらの栄養素が占める割合を「PFC バランス」と呼んでいます。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では、学童期で、たんぱく質(P)から13~20%、脂質(F)から20~30%(飽和脂肪酸10%以下)、炭水化物(C)から50~65%が目安で、給食でも50~70%を炭水化物からエネルギーを補給しています。

主食をしっかり食べることの大切さも学校給食を通して子どもたちに伝えたいことの1つです。

ご飯



	基準値	1~2年生	3~4年生	5~6年生
エネルギー	身体活動レベルⅡ(ふつう)必要量の1/3	530kcal	650kcal	780kcal
たんぱく質	摂取エネルギー全体の13%~20%	摂取エネルギー全体の13%~20%		
脂質	摂取エネルギー全体の20%~30%	摂取エネルギー全体の20%~30%		
食塩相当量(ナトリウム)	目標量の1/3未満	1.5g 未満	2.0g 未満	2.0g 未満
カルシウム	推奨量の50%程度	290mg	350mg	360mg
鉄	推奨量の40%程度	2mg	3mg	3.5mg
ビタミンA	推奨量の40%	160 µg RAE	200 µg RAE	200 µg RAE
ビタミンB ₁	推奨量の40%	0.3mg	0.4mg	0.5mg
ビタミンB ₂	推奨量の40%	0.4mg	0.4mg	0.5mg
ビタミンC	推奨量の1/3	20mg	25mg	30mg
食物繊維	目標量の40%以上	4 以上	4.5 以上	5 以上

※ 予定献立表には3~4年生の基準値を記載しています。
※ 参考: 文部科学省 学校給食実施基準 https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/1407704.htm