給食だより

4月

給　セ　第　２　－　１　号
習志野市学校給食センター
令和５年４月号　保護者用

ご入学・ご進級　おめでとうございます

新年度が始まりました。子どもたちは、新しい学校生活に胸を躍らせていることでしょう。何をするにも健康が一番。よく体を動かし、好ききらいをせずに食事をしっかり食べ、十分な睡眠をとる。生活リズムをととのえ、元気よく新学期をスタートさせましょう。

今年度も安心安全が確保されたおいしい給食が提供できるよう努めてまいります。ご理解とご協力のほどよろしくお願いします。

学校給食は「生きた教材」

学校給食では子どもたちが栄養のバランスがとれた食事をクラスで先生や仲間と一緒に食べます。食事の楽しさや大切さ、健康に過ごすためのよい食べ方やマナー、協力の大切さや感謝の心、ふるさとや様々な地域の食文化を学んでいきます。

食事の大切さ、喜び、そして楽しさを知る

健康を保つための自己管理能力を身に付ける

正しい知識、情報をもとに食品を選ぶ力をもつ

食べ物を大切にし、かかわる人々に感謝する

マナーや思いやりの気持ちなど社会性を育む

地域の産物や伝統的な食文化を知り、未来に伝える

学校給食は味がうすい！？

学校給食の献立は「学校給食摂取基準」に基づき、1食あたりのエネルギー量や栄養素の基準値が定められています。値は定期的に見直されています。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。

この基準は「昼食必要摂取量」という考えで決められています。具体的には、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るため、給食で摂るべき量を算出すると、小学生は0．1g未満になってしまいます。これに基づくと献立作成上味付けが困難になることから、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。

給食１食あたりの摂取基準

※　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

	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B１	推奨量の 40%	0.3mg	0.4mg	0.5mg
ビタミンB２	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

＊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。

学校給食の７つの目標

※「学校給食法」第２条より抜粋・要約

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。	②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。	③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。	④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。	⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。	⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。	

給食の内容

- ごはん・・・千葉県産「ふさこがね」を使用しています。麦ごはんや、わかめごはんなどの混ぜごはんの日もあります。
- パン・・・無漂白の学校給食用小麦（千葉県産 25%を含む）で作られています。
- 牛乳・・・主に千葉県産の牛乳が毎日 200ml 出ます。成長期に必要なたんぱく質、カルシウムなどの栄養素が豊富に含まれています。
- おかず・・・揚げ物や焼き物、煮物、汁物、和え物、サラダなどを組み合わせて、３～４品のおかずが出ます。不足しがちな、いも・豆類・藻類・魚類などを積極的に使っています。

ご家庭へのお願い

○月○日（　）

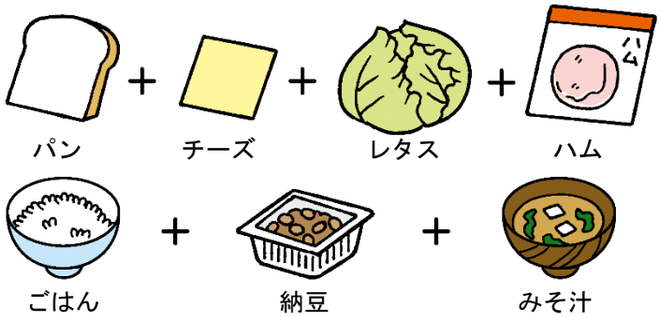
はし・スプーンは、毎日清潔なものを準備してください。	時間内に集中して喫食できるよう食事のとり方を意識し、練習してみましょう。	予定献立表をお子さんと一緒に確認してください。
毎日、朝食を食べてから登校しましょう。	食事の準備や後片付けなど、お手伝いに関わるよう機会を設けてください。	食べたときの様子をお子さんに聞くなど、給食を話題にしましょう。

給食当番

＊ 全員が順番で給食当番にあたります。
＊ 金曜日に白衣を持ち帰ります。洗濯をし、アイロンをかけて月曜日に持たせてください。
＊ ほころびやボタンが取れていましたら、繕っていただけると助かります。

朝ごはんで元気な１日のスタートを！

朝起きた時の脳と体は、エネルギーが切れた状態になっています。朝ごはんを食べることによって、脳や体にスイッチが入ります。



家にあるものを組み合わせて、栄養バランスを意識したメニューを取り入れてみましょう。また、メニューを定番化する、すぐに食べられる果物や乳製品を用意するといった工夫もおすすめです。