



給食での1食分の量の決め方

給食については、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。

幼稚園においては、「幼稚園における給食の適切な実施について(通知)」により、「特別支援学校の幼稚部及び高等部における学校給食実施基準」に準じ給食を実施しています。

	基準値	幼児
エネルギー	身体活動レベルⅡ(ふつう) 必要量の 1/3	490kcal
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
カルシウム	推奨量の 50%程度	290mg
鉄	推奨量の 40%程度	2mg
ビタミンA	推奨量の 40%	190 µg RAE
ビタミンB ₁	推奨量の 40%	0.3mg
ビタミンB ₂	推奨量の 40%	0.3mg
ビタミンC	推奨量の 1/3	15mg
食物繊維	目標量の 40%以上	3 以上

学校給食基準は「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、家庭での食事ですり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。

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

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、幼児期・学童期(3~5歳・6~7歳)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。

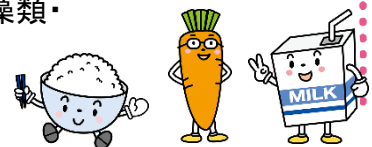
主食をしっかり食べることの大切さも学校給食を通して子どもたちに伝えたいことの1つです。

ご飯 120~140g



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。



保護者の生活習慣は、子どもに大きな影響を与えます。朝食をスキップしたり、就寝時間が遅くなったりしていませんか？家族で元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう。