

この食育のおたよりは、小中学校の保護者様向けに発信をしているものですが、今年度は、小中学校に共有をし、子どもたちへの話の題材となればよいと思っています。

飽食といわれる現代を生きる中で、子どもたちに食に興味を持ってもらい、自分のからだや健康をどのように守って（作って）いくのか、しっかり考える機会を増やすようにしてまいります。この食育だよりが学校や家庭で活用されることを願っています。

今月のテーマ：学校給食ってなあに？なぜ給食が必要なの？

日本の給食の歴史が知りたいので教えてください。



学校給食の始まりは、明治22年に山形県鶴岡町にあった小学校で、生活が苦しい児童を対象に無料で食事を提供したことが始まりといわれています。



学校で給食を食べる意義とはなんですか。



学校給食の目標は「学校給食法」で定められています。7つあるので紹介しますね。

- ①適切な栄養摂取による健康の保持増進
- ②健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う
- ③明るい社会性と協同の精神を養う
- ④生命、自然を尊重する精神や環境保全に寄与する態度を養う
- ⑤食生活が多くの人々に支えられていることを理解し、感謝する
- ⑥伝統的な食文化を理解する
- ⑦食料の生産、流通について正しく理解する



給食を通してこんなにたくさん学ぶことがあるなんて、知りませんでした。また教えてください。



【中学校給食が始まりました！】

4月9日に中学校給食が始まりました。小学校給食でおなじみの献立を引き継ぎつつ、中学生に合わせた給食献立を考えていきます。体の大きくなった中学生の必要量に合わせて、食器やトレーの大きさも小学生よりも大きくなっています。ごはんの量は、小学3・4年生154gに対して約200g程度に増えます。



中学生は、体格や性別、また運動量などによって、食べる量の個人差が出る時期ですが、一人一人が元気で健康に過ごせ、学校給食が楽しみになるよう職員一同協力して給食を作ります。

【学校給食献立について】

学校給食は、文部科学省が定めた「学校給食摂取基準」をもとに「行事食や食文化」「地場産物」「季節の食材」などを取り入れて考えています。

給食献立表は、献立ごとに材料を食べ物の持つ働きの違いで3つのグループに分けて記載しています。

また栄養価は、「エネルギー」「たんぱく質」「脂質」「食塩相当量」を記載しています。小学校は、3・4年生の値を記載しています。

主にエネルギーのもとになる

主に体を作るもとになる

主に体の調子を整えるもとになる



【学校給食摂取基準】

学校給食摂取基準は、食事の摂取状況などを調査し、昼食として給食で摂取することが望ましい栄養量を算出したものです。そのため、おおよそ1日に必要な栄養量の1/3を基準としています。日常生活で不足することの多い、カルシウム、鉄分、食物せんいや一部のビタミン類は、1日に必要とされる量の40%~50%が基準とされています。それぞれの栄養素などについては、1年を通してご説明していきます。



区分	エネルギー kcal	たんぱく質 ※1 g	脂質 ※2 g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	
							A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
小学校	低学年	530	17.2~ 26.5	11.8~ 17.7	1.5未満	290	2	160	0.3	0.4	20	4以上
	中学年	650	21.1~ 32.5	14.4~ 21.7	2未満	350	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
	高学年	780	25.4~ 39.0	17.3~ 26.0	2未満	360	3.5	240	0.5	0.5	30	5以上
中学校	1年生 ~3年生	830	27.0~ 41.5	18.4~ 27.7	2.5未満	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上

※1 たんぱく質の値は、学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%です。摂取基準のエネルギー量をもとに算出しました。

※2 脂質の値は、学校給食による摂取エネルギー全体の20~30%です。摂取基準のエネルギー量をもとに算出しました。