

給食だより



4月



学校給食について

ご入学、ご進級おめでとうございます。新生活に慣れるまで、精神的にも肉体的にも疲れが溜まりやすい季節です。睡眠と食事をしっかりと、体調を崩さないようにしましょう。また、中学時代は心身ともに一番発達する時期でもあります。学校給食は、そんな皆さんの食生活を支えていくつもりで作っています。詳しい内容はこの食育だよりを通してお知らせしていきますので、正しく理解し日常の食生活にも役立ててください。

1、学校給食の目標(平成21年4月施行 学校給食法より)

- 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、健康な食生活を営むことができる判断能力を培い、望ましい食習慣を養うこと。
- ③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び共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食糧の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



2、中学校の給食内容について

学校給食の食事内容について文部科学省から出された児童・生徒の「栄養所要量の基準」と「標準食糧構成表」に基づき、1ヶ月の給食において平均的に満たされるように献立を作成しています。

①給食の栄養所要量(12～14歳)

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質			カルシウム	鉄分	食塩
	850kcal	19～35g	23.6～28.3g以下			420mg	4mg	3g以下
1日当たりに対する割合	33%	40%	摂取エネルギーの25～30%以下			50%	33%	33%
栄養価	レチノール	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	亜鉛	マグネシウム	
	210mgRE	0.6mg	0.6mg	33mg	7.5g	3mg	140mg	
1日当たりに対する割合	33%	40%	40%	33%	30%	33%	50%	

給食の栄養所要量は、中学生の健康の保持増進を図るのに望ましい栄養量として算出されたものであり、単純に1日の目標摂取量の1/3量を補っているわけではありません。

上記の表からも分かるように、不足しがちな栄養素は1/3量より多めに設定されています。また、肥満や高血圧といった生活習慣病につながる恐れのある脂質は少なめに、食塩もかなり少なめに設定されており、その数字を満たすように献立をたてています。

