

4月 きゅうしょくだより

令和6年4月
市貝小学校共同調理場



入学・進級おめでとうございます。いよいよ新しい生活のスタートです。学校給食は、子どもたちの健やかな成長のため、適切なエネルギー量や栄養バランスを考え、安全で安心な食事を提供していきます。どうぞよろしくお願いいたします。

学校給食の栄養

学校給食では、栄養素ごとに1日に摂取すべき量の33~40%をとれるようにしています。また、なかなかとりにくいカルシウムは50%、とりすぎが心配される食塩については1日の目標量の1/3未満になるように考えています。厚生労働省『日本人の食事摂取基準2020年版』では、食塩の目標量が成人男性で1日7.5g未満、成人女性で6.5g未満となりました。1食で使える食塩の量は、小さじ1/2程度です。塩味の感じ方は食習慣によるものが大きく、食塩のとりすぎは生活習慣病の大きな原因になります。給食の味が薄いとを感じる人は、毎日の食生活を振り返り、減塩について考えてみましょう。

主菜・副菜

主菜（肉・魚・卵）は、たんぱく質が主になるおかずで、しっかりとした体をつくるもとになります。副菜（野菜）は、体の調子を整える働きがあります。主食と副菜（おかず）を、かわるがわる食べると、全部の量が食べられなくても栄養のバランスがくずれにくくなります。

給食の組み合わせ



牛乳

牛乳は、成長期の子どもに必要な栄養がたくさん含まれていて、欠かせない食品です。特に牛乳のカルシウムは、体への吸収がよく、骨や歯を丈夫にします。食物アレルギーで飲めない人は、小魚や大豆など、カルシウムの多い食品を意識してとりましょう。

汁物（みそ汁・スープなど）

汁物の具を増やすことで、水量が減り、飲み切ったときの食塩の摂取量が下がるため、減塩につながります。

主食（ご飯・パン・めん）

主食は、私たちが1日に食べ物からとる、体を動かすエネルギー源の約40%を占めるといわれます。熱となって体温を一定に保つことや、運動でのエネルギーになります。また、脳の活動の栄養源にもなるので、授業への集中力も増します。

給食は主食+主菜+副菜+汁物+牛乳のような組み合わせで出ています。ご家庭での食事でも参考に見てみましょう。

給食豆知識

食事の際、日本人にご飯とお味噌汁を渡すと、左がご飯、右側がお味噌汁になるように置きます。これが日本人にとって違和感のない器の置き方です。この、ご飯が左、汁物が右という配置は、日本人の食卓において一汁三菜の形が定着した鎌倉時代(1185~1333)より前の時代、平安時代(794~1185)には、すでに一般的になっていたといわれています。

日本には、左上位の思想があります。これは左が上位で右を下位とするもので、飛鳥時代(592~710)に中国から伝わった考えです。日本人は昔から、お米を『命を支える糧』として大切にしてきました。そのため、ご飯が左に置かれるのは、左上位の思想がもとにあるという説もあります。

給食の置き方も、その基本にならって配置しています。

家庭とつながる学校給食

食育は学校だけですべてを行うことはできません。よい食べ方や食べる力が身につくよう、ご家庭でもこんなところに気を配っていただけますようお願いいたします。

今日の給食について話そう



献立表をご家庭内の見やすい場所に張り出して、ぜひ毎日話題にしてください。



献立や食べた感想を聞いてあげてください。気になったレシピは、栄養教諭に気軽にお尋ねください。

ご家庭での食卓では…



食べ物は多くの人の手で食卓に届き、料理も食べる人のことを思って作られます。感謝して食べる大切さを折に触れて話してあげてください。



子どもが食べないからと、苦手なものを食卓にまったく出さないのはよくありません。ひと口でも挑戦したり、大人がおいしそうに食べている姿を見せることも食育ではとても大切なことです。

食べることに集中できる時間を



給食では決まった時間で食べ終わるよう指導しています。ご家庭でも、遊びながら、テレビを見ながらといった「ながら食べ」をなるべく避け、食べることに集中できる雰囲気づくりを心がけてください。

お手伝いは積極的に



給食では全員が当番となり、準備や後片付けをします。子どもは食べ物や食事に興味津々です。学校で身についた力を定着させていくためにも、ご家庭でもぜひお手伝いを積極的にさせてあげてください。