

給食だより 4月

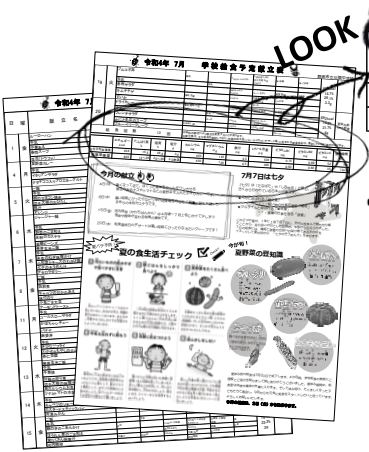
＊ご入学、ご進級 おめでとうございます＊

新学期が始まりました。食を通じて、子どもたちが元気に毎日を過ごしていけるように努めていきますので、よろしくお願いいたします。

給食だよりでは、ご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報を発信していきたいと思ひます。ぜひご一読いただけますと幸いです。

献立表を見てみよう

みなさんが普段食べている学校給食は、中学生の成長に必要なエネルギーと栄養素をきちんととれるように考えて作られています。

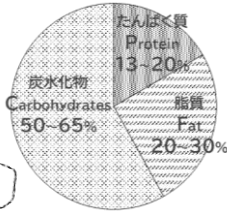


	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	塩分 g	カルシウム mg	マグネシウム mg
7月平均栄養量	834	15.5	28.4	3.2	453	145
基準栄養量	830	13~20	20~30	2.5未満	450	120

	鉄分 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
...	4.5	536	0.75	0.68	52	7.9
...	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

献立表の中には、エネルギーとたんぱく質、食塩の量などが記載されていますね。では他の栄養素も含めて、学校給食がどんな基準で作られているかをもう少し細かく見ていきましょう！

エネルギーは1日の必要な量の1/3がとれるようになっています。たんぱく質と脂質は炭水化物と並んでエネルギーを作り出すことのできる栄養素ですが、そのエネルギーに占める割合が、たんぱく質では13~20%、脂質では20~30%の範囲に収まるように量を決めています。



頭文字をとって PFC比とも呼ばれます。

食物繊維やビタミンB₁、B₂、マグネシウム、鉄などは国が定めた『日本人の食事摂取基準2020』の目標量や推奨量の40%、ビタミンCや亜鉛は推奨量の1/3、カルシウムは推奨量の50%がとれるように作られています。

単純に、給食を1日の3食のうちの1つとして割り算すると、すべての栄養素が1/3とればいように思う人もいるかもしれませんが、給食ではみなさんにとって特に必要な栄養素や欠乏しやすい栄養素については多めにとれるようになっています。栄養バランスのよい給食を作っていますので、残さずに食べてくれると嬉しいです。

人を良くすると書いて食 学校給食の目標

「人を良くすると書いて『食』」といわれます。「食」という漢字のそもそもの成り立ちとは違うようですが、食べ物や食べ方の大切さをよく言い当てたものだと思います。

心身の健やかな成長を願い、学校教育の一環として行われる学校給食には、食を通じた人間形成や生きる力を育むため、次のような目標が定められています。



適切な栄養と味覚で、
健やかな体と心を育む。



食べることの大切さや
喜びを知る。



給食を手本に望ましい
食べ方を学ぶ。



いつも感謝の気持ちをも
って食事をいただくこと
ができる。



他人のことを考えて
思いやり、学校生活を
豊かなものにする。



毎日の食事について、
自分でも考え、判断して
食べられるようになる。



食を通して地域の伝統
や歴史を学び、食文化
を未来に伝えていく。

**栄養士
油井 あまね**
調理員さんと協力して給食を作ります。
給食の感想やリクエスト等々お待ちしております◎
スポーツ大好きです！！
よろしくお願ひ
いたします！