

給食だより

〇今月の給食目標〇

楽しい給食にしよう。

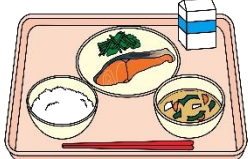
低・きれいなきょうしつでたべよう。

中・協力してじゅんぴをしよう。

高・教室内を美しく整え、協力して準備しよう。

御入学・御進級おめでとうございます。学校給食は、子どもたちの成長にあわせ、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れています。また、安全安心な給食を提供できるように細心の注意をはらっています。今年も1年間、よろしくお願いします。

学校給食の7つの目標



① 適切な栄養摂取
健康の保持増進を図ること。



② 望ましい食習慣
日常生活における食事について正しい理解を養うこと。



③ 明るい社交性
社交性を養い、学校生活を豊かにすること。



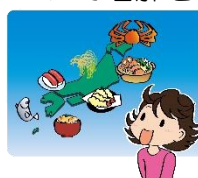
④ 生命および自然の尊重
尊重する精神と環境保全に努める態度を養うこと。



⑤ 食に関わる人びと
勤労を重んずる態度を養うこと。



⑥ 伝統的な食文化
我が国や各地域の優れた食文化について理解を深めること。



⑦ 食料の生産、流通および消費
生産、消費等について正しい理解に導くこと。



給食では・・・

◆学校給食は、単に「空腹が満たされるもの」や「子どもが好きなもの」を提供するのではなく、子どもたちが将来、健康に生きていくための「健康的な食習慣」の形成に役立つように栄養のバランスに配慮した食事を提供しています。



★★ 学校給食摂取基準(栄養量)が変わります！ ★★

◆学校給食摂取基準とは？◆

厚生労働省が策定した「日本人の食事摂取基準(2020年度版)」を参考とし、その考え方を踏まえるとともに、厚生労働省で行われている研究及び「食事状況調査」の結果より算出した、小学3年生・5年生及び中学2年生が、昼食である学校給食において摂取することが期待される栄養量を勘案し、児童生徒の健康の増進及び食育の推進を図るために望ましい栄養量を全国的な平均値として算出したものです。

区分	改正前(基準値)				改正後(基準値)			
	児童6～7歳	児童8～9歳	児童10～11歳	生徒12～14歳	児童6～7歳	児童8～9歳	児童10～11歳	生徒12～14歳
エネルギー(kcal)	530	650	780	830	530	650	780	830
たんぱく質(g)	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(g)	2未満	2未満	2.5未満	2.5未満	1.5未満	2未満	2未満	2.5未満
カルシウム(mg)	290	350	360	450	290	350	360	450
マグネシウム(mg)	40	50	70	120	40	50	70	120
鉄分(mg)	2.5	3	4	4	2	3	3.5	4.5
ビタミンA(μgRE)	170	200	240	300	160	200	240	300
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5	0.5	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5	0.6	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	20	25	30	20	25	30	35
食物繊維(g)	4以上	5以上	5以上	6.5以上	4以上	4.5以上	5以上	7以上
亜鉛(mg)	2	2	2	3	2	2	2	3

～保護者の方へ～

前回の学校給食摂取基準の改訂同様、今回の改訂でも塩分の基準量が減りました。前回の改訂から、給食のパンは減塩になっていますが、それでもパンが主食の日は、どうしても塩分が多い献立になりやすいです。しかし、ごはんを主食として、主菜・副菜のそろった献立は、比較的塩分量を抑え基準値に近い食事内容にすることができます。

そこで日光市の学校給食では、月に1回程度、ごはんを主食とした「ごはんの日」を設けることで、適正な塩分量を実感させるとともに、日本人が不足しがちなカルシウムの摂取に配慮した献立を提供します。

御家庭でも、減塩やカルシウム摂取について、配慮していただければと思います。よろしくお願いいたします。

