

# 給食で食を考えましょう!!

## ☆学校給食について知ろう!



学校給食は、みなさんに昼食として提供するだけでなく、「学校給食法」の目標をもって、「児童生徒 1 人 1 回当たりの学校給食摂取基準」に基づき、必要な栄養素がとれるよう工夫して、給食献立が決められています。

### ★学校給食の目標

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと
- 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
- 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
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと



### ★1人1回当たりの学校給食摂取基準 (12~14 歳の場合)

|     | エネルギー    | たんぱく質                    | 脂質                       | ナトリウム<br>(食塩相当量) | カルシウム  | マグネシウム | 鉄      | 亜鉛   | ビタミン A    | ビタミン B <sub>1</sub> | ビタミン B <sub>2</sub> | ビタミン C | 食物繊維  |
|-----|----------|--------------------------|--------------------------|------------------|--------|--------|--------|------|-----------|---------------------|---------------------|--------|-------|
| 基準値 | 830 kcal | 学校給食による摂取エネルギー全体の 13~20% | 学校給食による摂取エネルギー全体の 20~30% | 2.5g 未満          | 450 mg | 120 mg | 4.5 mg | 3 mg | 300 µgRAE | 0.5 mg              | 0.6 mg              | 35 mg  | 7g 以上 |

中学校給食の献立は、上の表のエネルギーやたんぱく質、ビタミン類等の基準量を満たすように、1 か月平均で考えます。家庭でも摂取しづらいカルシウムやビタミン類は、小魚や海藻、野菜などを多く登場させることで補っています。しかし、給食を残してしまっは、必要なエネルギーや栄養素の量は満たされません。

給食の献立表には食べ物の体内での働きによって3つのグループに分けて、黄・赤・緑で示しています。確認してみましょう。

黄：主にエネルギーになる食品（穀類、いも、油脂、砂糖、種実類）

赤：主に体の組織をつくる食品（乳、肉、卵、魚、豆、海藻類）

緑：主に体の調子を整える食品（野菜、果物、きのこ類）



☆育ち盛りで活動量の多い中学生！ 栄養バランスのとれた給食を残さず食べよう！