

給食たより 4月

令和4年
清瀬市立清明小学校
(毎月19日は食育の日)



新しい学年がはじまりました。学校給食では子どもたちが栄養のバランスのとれた食事をクラスで先生や仲間と一緒に食べます。学校給食は「生きた教材」です。食事の楽しさや大切さ、健康に過ごすためのよい食べ方やマナー、協力の大切さや感謝の心、ふるさとやさまざまな地域の食文化を学んでいきます。今年度も安全で、楽しく、そしておいしい給食を目指します。ご理解とご協力をお願いいたします。

しんねんと 新年度スタート!



給食が今年度もスタートします。何ごともはじめが肝心です。

給食では次のことをぜひ心がけてほしいと思います。

入学、進級おめでとございます。新しい学年、何をすることも健康が一番。よく体を動かし、好ききらいをせずに1日3回の食事をしっかり食べ、夜ふかしをせずに十分な睡眠をとって、健康な体を作っていきます。

給食を食べる前には手をせっけん
でしっかり洗ってください。



「いただきます」「ごちそうさま」
のあいさつはしっかりしてくだ
さい(新型コロナが終わるまで
は、学校では
マスクをして
小さな声か心の
中でね)。



食べ終わった後食器をきちんと
重ね、はしは向きをそろえて返し
てください。
残ってしまったものなどは
きまりを守って集めて戻し
てください。



給食当番の人は白衣をきち
んと着ましょう。髪の毛が出
ないようにぼうしをしっかりと
かぶり、マスクもきちんとつ
けてください。



できるだけ、好ききらい
をしないで、苦手なもので
もひと口挑戦してみてください。
みなさんには、いろ
いろ料理や食べ物のおい
しさをたくさん知ってもら
いたいです。



みんなで取り組みたい「減塩」



学校給食の献立は「学校給食摂取基準」というガイドラインにそって、1食あたりのエネルギー量や栄養素の基準値が定められています。この値は定期的に見直されています。最新のものは、厚生労働省の『日本人の食事摂取基準(2020年版)』をふまえて、昨年(2021年)出されました。

この基準は「食必要摂取量」という考え方で決められています。それは、食事調査に基づいて、家庭の朝食、夕食で足りない栄養素は給食で多めに補い、逆にとりすぎている栄養素は減らしていこうというものです。たとえば、骨を丈夫にするカルシウムは、家庭では、朝食と夕食を合わせても十分に摂取できていないことがわかりました。そのため、1日にとるべき量(推奨量)の50%を給食で摂取できるようにしています。これは給食で補う栄養素のケースです。

そして、この考え方に基ついて、学校給食でとるべき、ある栄養素の量を計算したところ…

給食で使用するべき の量は「-2.1g~0.6g」です(小5)。

さて、問題です。上のに入る栄養素は、給食ではもはや使用不可能になるほど、家庭の朝食や夕食で多く摂取されているものです。それは一体、何だと思いませんか?



正解は「食塩(ナトリウム)」です。

文部科学省の報告書には、こう書かれています。「『食必要摂取量』で摂ることが許容される値の四分位範囲(先ほどの「-2.1~0.6g」)の最高値を用いても献立作成上味付けが困難となることから、食事摂取基準の目標量*の3分の1未満を学校給食の基準値とした」。

ちなみに、これまでの食塩についての学校給食摂取基準の移り変わりをみてみると…

年	平成7 (1995)年度~	平成15 (2003)年度~	平成20 (2008)年度~	平成30 (2018)年度~	令和3 (2021)年度~
小学校(低)	4g以下	3g以下	2g未満	2g未満	1.5g未満
小学校(中)			2.5g未満	2.5g未満	2g未満
小学校(高)			3g未満		2.5g未満
中学校			2.5g未満		

これまで以上に給食で減塩に取り組んでいかないとはいけません。同時に、減塩は学校給食だけががんばっていればよいものではありません。家庭や社会全体で取り組んでいきましょう。



しんねんと 今年度もよろしくお願ひいたします

給食当番の順番が回ってきましたら、白衣の洗濯をお願いします。
また清潔なハンカチの持参もお願いいたします。
1年生の給食スタートは、4月18日からです。

