

4月の食育目標 『楽しい給食にしよう』

学校給食の栄養について

学校給食では、「学校給食摂取基準」をふまえた献立作成をし、定められた栄養量を摂取できるようにします。



| | エネルギー | たんぱく質 | カルシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | ナトリウム |
|--------|-------|-----------|-------|-----|-------|--------|--------|-------|---------|
| | — | 質 | ウム | | A | B1 | B2 | C | (食塩相当量) |
| | kcal | g | mg | mg | μg | mg | mg | mg | g |
| 6~7歳 | 530 | 17.2~26.5 | 290 | 2.0 | 160 | 0.3 | 0.4 | 20 | 1.5未満 |
| 8~9歳 | 650 | 21.1~32.5 | 350 | 3.0 | 200 | 0.4 | 0.4 | 25 | 2.0未満 |
| 10~11歳 | 780 | 25.4~39 | 360 | 3.5 | 240 | 0.5 | 0.5 | 30 | 2.0未満 |
| 12~14歳 | 830 | 27~41.5 | 450 | 4.5 | 300 | 0.5 | 0.6 | 35 | 2.5未満 |

※たんぱく質は摂取エネルギー全体の13%~20%

「学校給食摂取基準」は、児童生徒の健康の増進、食育の推進を図るために望ましい栄養量を示しています。

「日本人の食事摂取基準」を参考に、児童生徒の食事状況の現状と課題を調査した結果をふまえて算出されています。

1日の3分の1の栄養量を基本としています。

成長期に特に大切なカルシウムは、1日の約2分の1がとれるようにします。



たんぱく質は、動物性と植物性を、バランスよく組み合わせます。

| | エネルギー | たんぱく質 | カルシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | ナトリウム | |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|---------|-------|
| | — | 質 | ウム | | A | B1 | B2 | C | (食塩相当量) | |
| | kcal | g | mg | mg | μg | mg | mg | mg | g | |
| 6~7歳 | 男 | 1,550 | 30 | 600 | 5.5 | 400 | 0.8 | 0.9 | 60 | 4.5未満 |
| | 女 | 1,450 | 30 | 550 | 5.5 | 400 | 0.8 | 0.9 | 60 | 4.5未満 |
| 8~9歳 | 男 | 1,850 | 40 | 650 | 7.0 | 500 | 1.0 | 1.1 | 70 | 5.0未満 |
| | 女 | 1,450 | 40 | 750 | 7.5 | 500 | 0.9 | 1.0 | 70 | 5.0未満 |
| 10~11歳 | 男 | 2,250 | 45 | 700 | 8.5 | 600 | 1.2 | 1.4 | 85 | 6.0未満 |
| | 女 | 2,100 | 50 | 750 | 12.0 | 600 | 1.1 | 1.3 | 85 | 6.0未満 |
| 12~14歳 | 男 | 2,600 | 60 | 1,000 | 10.0 | 800 | 1.4 | 1.6 | 100 | 7.0未満 |
| | 女 | 2,400 | 55 | 800 | 12.0 | 700 | 1.3 | 1.4 | 100 | 6.5未満 |

「日本人の食事摂取基準」は、国民の健康保持、栄養素欠乏症や生活習慣病の予防などを目的に示す、1日のエネルギー・栄養素摂取量の基準です。

中学生は、エネルギー・カルシウム・鉄などを、多く必要とします。

食塩のとりすぎは生活習慣病につながるため、給食でも減塩を心がけます。



給食の特色ある献立

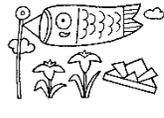
旬の食材・地元食材を使った献立

旬の野菜や地元の食材を積極的に使い、給食を作ります。



行事食

四季おりおりの行事食を取り入れます。



郷土料理

岩国や日本各地の郷土料理を、毎月取り入れます。



世界の料理

世界の国々の代表的な料理を毎月取り入れ、紹介します。



まごわやさしい献立

健康にいい、ま(豆)、ご(ごま)、わ(海藻)、や(野菜)、さ(魚)、し(きのこ)、い(いも)を全部入れた献立を毎月取り入れ、紹介します。



「かみかみ献立」をよくかむことを意識するために、しっかりよくかんで食べる献立を取り入れます。



ほねぶと献立

「カルシウムたっぷり献立」です。成長期は、特に多くのカルシウムを必要とします。意識してカルシウムをとることが大切です。



鉄わん献立

「鉄たっぷり献立」です。成長期は、体の中の血液量も増えます。鉄は赤血球の材料に使われるため、必要とされる鉄も多くなります。



作ってみよう! 給食レシピ ブロッコリーのマヨポン酢サラダ

(材料 4人分)

- ・ブロッコリー 120g
- ・かにかまぼこ 50g
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・ぼん酢 小さじ1
- ・ごま油 少々
- ・食塩 少々
- ・こしょう 少々

(作り方)

- ①ブロッコリーは、小房に切り分ける。沸騰したお湯で2分位ゆでて、粗熱を冷ます。(※耐熱容器に入れてふんわりラップをして、レンジ(600w)に1分半かけてもよいです。)
- ②かにかまぼこを、ほぐす。
- ③①と②を調味料で和える。