

# 給食だより

## 〇今月の給食目標〇

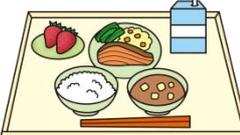
楽しい給食にしよう。

低・きれいなきょうしつでたべよう。

中・協力してじゅんびをしよう。

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、よろしくお願いいたします。

<p>学校給食の7つの目標</p> 	<p>① 適切な栄養摂取 健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p> 
<p>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。</p> 	<p>⑤ 食に関わる人びと 勤労を重んずる態度を養うこと。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p> 

## 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(2015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	640	750	820	530	<b>650</b>	<b>780</b>	<b>830</b>
たんぱく質(g)	20(16~26)	24(18~32)	28(22~38)	30(25~40)	<b>摂取エネルギー全体の13~20%</b>			
脂質(%)	摂取エネルギー全体の25~30%				<b>摂取エネルギー全体の20~30%</b>			
食塩相当量(g)	2未満	2.5未満	2.5未満	3未満	2未満	<b>2未満</b>	2.5未満	<b>2.5未満</b>
カルシウム(mg)	300	350	400	450	<b>290</b>	350	<b>360</b>	450
マグネシウム(mg)	70	80	110	140	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>70</b>	<b>120</b>
鉄分(mg)	2	3	4	4	<b>2.5</b>	3	4	4
ビタミンA(μgRE)	150	170	200	300	<b>170</b>	<b>200</b>	<b>240</b>	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	35	20	20	25	<b>30</b>
食物繊維(g)	4	5	6	6.5	<b>4以上</b>	<b>5以上</b>	<b>5以上</b>	<b>6.5以上</b>
亜鉛(mg)	2	2	3	3	2	2	<b>2</b>	3

### ~保護者の方へ~

今回の改訂で、塩分の基準量がさらに減りました。献立表にあるように、パンに含まれる塩分のために、1食分の塩分量が高くなる傾向があります。そのため、今年度から学校給食用パンに使用する塩分が減らされることになりました。また、日本の伝統的な食事である「和食献立」など、ごはんを主食とした献立は、塩分を基準値以下に抑えることができます。そこで、日光市の学校給食では、ごはんが主食の日を増やし、塩分量を抑える努力をするとともに、月に1回「ごはんの日」を設けることで、適正な塩分量を実感させる取組を考えています。御家庭でも、減塩について、話題に取り上げていただければと思います。よろしくお願いいたします。

