

# 4月食育たより

発行：毎月中旬

阿知須学校給食センター

担当：栄養教諭 高杉祥子

ご入学・ご進学おめでとうございます。子どもたちは新年度がはじまり、やる気に満ちていることと思います。

さて、先日から給食が始まりました。学校給食は、成長期にある子どもたちの心と体の健康のため、旬の地場産物を取り入れ、栄養バランスを考えて作っています。今年も一年、「食べ物で体を作り 食べ方で心を作る」をモットーに、学校・家庭・地域で子どもの食育をすすめていきましょう。

## 学校給食を紹介します！

### 主食は？

ご飯（水以外：週4回）  
パン（水：週1回）です。

米は阿知須産のヒノヒカリを使用し、センターの炊飯機で炊き、教室でつぎわけます。ご家庭でもご飯を茶碗に盛る練習をさせてみましょう。

パンの原料粉は山口県産小麦粉9割＋山口県産米粉1割で県産100%です。給食用パンの材料が全て自都道府県でまかなわれるのは北海道に次いで全国2番目です！

### 牛乳

成長期に多く必要とされるカルシウムが豊富に含まれています。



※おぼんはつきません。



### おかずは？

主菜、副菜をバランスよく組み合わせます。果物やデザートがつくこともあります。

栄養価については、3校の児童生徒の身体状況、活動レベル等を考慮したエネルギー量および栄養素を算出し、その値に基づいて子どもたちの健全な成長に必要な量を提供できるように献立が考えられています。

**主菜**：魚、肉、卵、大豆製品のおかず、たんぱく質源となるもの

**副菜**：野菜、きのこ等のおかず、ビタミンやミネラルが補える

いろいろな食文化にふれる郷土料理や世界の料理、季節のイベントを楽しむ行事食がでることもあります。地場産給食週間（山口市や山口県でとれる食材を特にたっぷり使った給食がでる一週間）や、県産100%の日（市産・県産食材のみで作る給食）も予定しています。



### 阿知須学校給食センターの紹介

センターは阿知須中学校に隣接してあります。

井関小、阿知須小、阿知須中の3校の給食約970食を作っています。所長1名、栄養士1名、給食調理員13名がいます。

文科省の定める衛生管理基準に基づいて安心安全な給食が提供できるように調理が行われています。

# 「給食」は教育活動の一つです！


給食は、ただ単に「学校で食べるお昼ご飯」ではなく、教育活動の一つとして位置づけられています。

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| <h2>学校給食の目標！</h2> <p>「学校給食法」第二条より</p>  | <h3>1</h3>  <p>適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>                              | <h3>2</h3>  <p>日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食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。</p> | <h3>3</h3>  <p>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。</p> |
| <h3>4</h3>  <p>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。</p> | <h3>5</h3>  <p>食生活が食に関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。</p> | <h3>6</h3>  <p>わ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。</p>                             | <h3>7</h3>  <p>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。</p>  |

## 中学生に必要な食事の量と内容


中学生の給食一食あたりのエネルギーおよび栄養素の量の目安となるものが定められています。

|        |          |
|--------|----------|
| エネルギー  | 816Kcal  |
| たんぱく質  | 24～40g   |
| 脂質     | 22～30g   |
| 食塩相当量  | 3g未満     |
| カルシウム  | 450mg    |
| 鉄      | 4.0mg    |
| ビタミンA  | 300 μgRE |
| ビタミンB1 | 0.50mg   |
| ビタミンB2 | 0.60mg   |
| ビタミンC  | 35mg     |
| 食物繊維   | 6.5g     |



このエネルギーを満たすよう、主食のご飯は一食あたり 230～240g(約 2/3 合) を提供しています。主食に、多彩な食品を組み合わせたおかずを添え、毎日の献立が考えられています。

※新 1 年生にとっては、小学校のときと比べご飯の量が大きく増えるため、移行措置としてしばらくはご飯を少し減らして提供しています。給食時間に慣れ、部活動が始まるなどして食事量が増える頃から上級生と同じ量を提供します。



中学生～高校生の時期は生涯でも基礎代謝量が大きくなる時期です。加えて、体の組織を作り出すために必要なエネルギーや栄養素も加わり、食事量が増えます。大切なときですので、規則正しい生活をし、三食バランスよく食事をしましょう。

