

# 食育たより 4月

(毎月19日は食育の日)

一関市西部第二学校給食センター R4.4.19(火)【No.1】

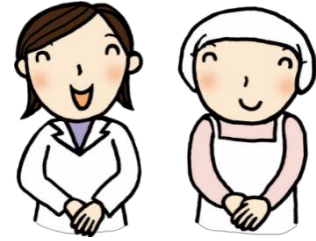
色とりどりの花が咲き始める季節となり、学校でも元気いっぱいの新入生を迎え、新しい学年がスタートしています。

お子様の入学・進級おめでとうございます。西部第二学校給食センターは、今年度も衛生管理に十分注意し、子どもたちに安全でおいしい給食を届けられるよう、職員全員で努めていきます。どうぞよろしくお祈りします。

この食育たよりは、毎月19日の「食育の日」をめやすに発行していきます。子どもたちの心身の健康のため、ご家庭の食の情報の1つとしてお子さんと一緒にご覧いただき、ご利用いただければと思います。



## がっこう 学校での「食育」



食育はご家庭や地域との連携を図りながら、学校全体で推進していくことが学習指導要領においても示されています。学校での食育は以下の6つの視点から行われています。

食事の大切さ、喜び、そして楽しさを知る



健康を保つための自己管理能力を身に付ける



正しい知識、情報をもとに食品を選ぶ力をもつ



食べ物を大切に、かかわる人々に感謝する



マナーや思いやりの気持ちなど社会性を育む



地域の産物や伝統的な食文化を知り、未来に伝える



## 給食についてのお知らせ

### 【給食費と給食日数について】

- 小学校 | 食あたり:279円 日数:170日
- 中学校 | 食あたり:336円 日数:164日

※一関市内統一になっています。給食費の納入をお願い致します。

### 【受配校】 合計4校

- ・小学校(赤荻小・中里小)
- ・中学校(萩荘中・平泉中)

### 【食数】

児童生徒、教職員も含めて  
今年度 約933人



### 【給食センターで働いている職員】

- ・所長1名
- ・栄養教諭1名
- ・事務1名
- ・委託調理員13名((株)東洋食品)
- ・運転手3名(岩手県交通)



## 学校給食の組み合わせ

### 主菜・副菜

主菜(肉・魚・卵)は、たんぱく質が主になるおかずで、しっかりとした体をつくるもとになります。副菜(野菜)は、体の調子を整える働きがあります。主食と副菜(おかず)を、かわるがわる食べると、全部の量が食べられなくても栄養のバランスがぐずれにくくなります。

### 主食(ご飯・パン・めん)

主食は、私たちが1日に食べ物からとる、体を動かすエネルギー源の約40%を占めるといわれます。熱くなって体温を一定に保つことや、運動でのエネルギーになります。また、脳の活動の栄養源にもなるので、授業への集中力も増します。



### 牛乳

牛乳は、成長期の子どもに必要な栄養がたくさん含まれていて、欠かせない食品です。特に牛乳のカルシウムは、体への吸収がよく、骨や歯を丈夫にします。食物アレルギーで飲めない人は、小魚や大豆など、カルシウムの多い食品を意識してとりましょう。

### 汁物(みそ汁・スープなど)

汁物の具を増やすことで、水量が減り、飲み切ったときの食塩の摂取量が下がるため、減塩につながります。

学校給食では、栄養素ごとに1日に摂取すべき量の33~40%をとれるようにしています。また、なかなかとりにくいカルシウムは50%、とりすぎが心配される食塩については1日の目標量の1/3未満になるように考えられています。厚生労働省『日本人の食事摂取基準2020年版』では、食塩の目標量が成人男性で1日7.5g未満、成人女性で6.5g未満となりました。1食で使える食塩の量は、小さじ1/2程度です。塩味の感じ方は食習慣によるものが大きく、食塩のとりすぎは生活習慣病の大きな原因になります。給食の味が薄いと感ずる人は、毎日の食生活を振り返り、減塩について考えてみましょう。



# 学校給食は味がうすい!?



給食試食会などで、子どもたちの給食を実際に食べていただくと、こんな感想がよく聞かれます。

家より味が  
大分うすいなあ...

給食を試食すると、  
大部分の方の第一印象は...

うす味だとやっぱり  
もの足りないなあ

うす味でもいろんな  
工夫をしているのね。



家もうす味にしないと  
いけないなあ...

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「昼食必要摂取量」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...

給食で使用すべき  の量は「-2.1g~0.6g」です（小5）。

「マ、マ、マイナス? ...」。結果の載った文部科学省の報告書を手にはびっくりしました。

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。

学校給食摂取基準は、概ね1日に必要な量の3分の1（33%）をとれることを目安にしていますが、先ほどの「昼食必要摂取量」の考え方に基つき、不足が考えられるものについては40~50%に増やしています。

問題はとりすぎている、この食塩（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。「『昼食必要摂取量』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とり組んでいかないとけません。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。やはり家庭や社会全体で取り組んでいきたい問題です。

## 給食のおすすめレシピ

## 「なばなのからし和え」



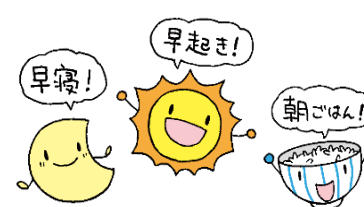
### 【材料】(4人分)

- ・菜花(つぼみ菜) 40g (2cm幅カット)
- ・りょくとうもやし 140g
- ・えのきだけ 20g (1/2カット)
- ・ツナフレーク 40g
- ・濃口しょうゆ 9.2g (小さじ2弱)
- ・三温糖 1.4g (小さじ1/2)
- ・練りからし 少々

### 【作り方】

- ① 菜花とえのきだけを切る。
- ② 鍋にお湯を沸かし、菜花、もやし、えのきだけを茹で、流水で冷ます。水をよく切っておく。
- ③ 濃口しょうゆ、三温糖、練りがらしを混ぜておく。
- ④ ②にツナフレークと③の調味料を加え、和える。
- ⑤ 味を調べたら、出来上がり。

\* 菜花を小松菜やほうれん草にかえてもおいしいです。



## 食に関する指導の紹介



谷かざとしょう おんせい  
中里小1年生  
「給食がはじまります！」

1日だけの給食になってしまいましたが、新一年生、ドキドキの初めての給食時間の様子を少しだけご紹介したいと思います。

4月20日の  
ジャムの日に

## 読書と給食

『プンスカジャム』（福音館書店）

作:くどうれいん 絵:くりはらたかし

小学校2年生のハルは、友達のタニ君に約束をやぶられて怒っていました。プンスカしているハルの前に「ベーカリーあんぐり」「あなたのプンスカ、ジャムにします」と書いてある車が現れました。そこでハルが作るようになった「プンスカジャム」。どんなジャムなのでしょう。

こぼさないように  
ゆっくり慎重に



盛りだばつは、すべて食べていた児童が多かったです！  
笑顔が見られる給食時間は、作っている私たちもとっても嬉しい♪

お皿を持って  
上手に食べていました！

西部第二学校給食センターは、3月に発生した地震で故障した排水処理施設の工事が必要になったことにもない4月28日まで、給食の調理を停止させていただいております。大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解ご協力をお願い致します。