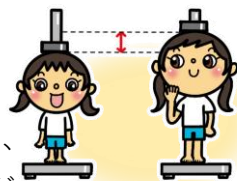




学校給食の栄養価について



学校給食はいうまでもなく成長期の子どもたちのための食事です。そのため、子どもたちの健全な成長や毎日の健康を支える食事として、栄養バランスが整っていることが重要です。下に示したのは、文部科学省が定める学校給食摂取基準です。エネルギー以下、主要な栄養素について、給食での摂取量の基準が年齢ごとに示されています。1日に必要とされる1/3~1/2の量をとれるようになっています。

区分	基準値*			
	児童(6歳~7歳)	児童(8歳~9歳)	児童(10歳~11歳)	生徒(12歳~14歳)
エネルギー(kcal)	530	650	780	830
たんぱく質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%			
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%			
ナトリウム(食塩相当量)(g)	1.5未満	2未満	2未満	2.5未満
カルシウム(mg)	290	350	360	450
マグネシウム(mg)	40	50	70	120
鉄(mg)	2	3	3.5	4.5
ビタミンA(μg RAE)	160	200	240	300
ビタミンB ₁ (mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB ₂ (mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	25	30	35
食物繊維(g)	4以上	4.5以上	5以上	7以上

学校給食摂取基準は全国的な平均値であり、学校や地域の実情に応じて弾力的に運用することが求められています。また各学級に配缶された量をそのまま人数で等分した量が個人の「適量」であるかという点必ずしもそうではありません。体格や運動量、体質によっても個人に合った適量は異なります。食事の量について気になることがある場合は、いつでも栄養教諭に相談してください。

共食(きょうしょく)で心を豊かに!

誰かと食事を共にする(共有する)ことを「共食」といいます。家族との共食は、コミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、お互いの心や体の調子を知ることができるという点があります。楽しい食事の時間は、子どもたちの心の安定につながり、健やかな成長のためにも大切なものです。

年末年始は、家族や親せきが集まって食卓を囲む機会も多いことと思います。年末年始ならではの料理を味わうこともあるでしょう。行事食の由来や地域の郷土料理、そしてそれぞれのご家庭で受け継がれてきた味などについても、この機会に語り合ってみてはいかがでしょうか。



*令和3(2021)年施行「学校給食摂取基準」による。各数値は以前の「日本食品標準成分表(七訂)」をもとに設定されています。現在、「日本食品標準成分表」は「八訂」となり、エネルギーの算出法などが改訂されています。(編集部)

学校給食の強い味方…「ひき肉です!!」



学校給食は、成長期の子どもたちのために、限られた予算の中で食材を調達する必要があります。そんな学校給食にとって、体をつくるもとになる栄養素であるたんぱく質を豊富に含み、比較的安価で手に入る「ひき肉」は、大変重宝する食材の一つです。

ひき肉は大豆製品との相性が良く、給食ではみそや豆腐などと組み合わせることも多いです。その中から「厚揚げの田楽」を紹介します。

材料(4人分)

- 厚揚げ…………… 240g
- ごま油…………… 小さじ1.5
- 鶏ひき肉…………… 70g
- みそ…………… 大さじ2
- 砂糖…………… 大さじ1
- 酒…………… 小さじ1.5
- にら…………… 15g
- 葉ねぎ…………… 7g
- 白いりごま…………… 小さじ1.5

厚揚げの田楽

作り方

- ① にらは5mm幅、葉ねぎは1mmの小口切りにする。
- ② 厚揚げに熱湯をかけて油抜きし、4人分に切る。
- ③ 肉みそを作る。フライパンにごま油を熱し、ひき肉を炒める。
- ④ ひき肉の色が変わったら調味料を加え、砂糖のとりみが出てきたら、にらと葉ねぎを加えて火を通す。
- ⑤ ②の厚揚げに④の肉みそを塗り、ごまをふってオーブンで焼く。
※絹ごし豆腐で作る絹揚げを使うと口当たりがよいのでおすすめです。



12月の食育の日は「鰯の日」と冬至の行事食



毎月19日は「食育の日」です。12月のこの日には山梨県の伝統の100年フード「ほうとう」、12月20日の「ブリの日」にちなんだ「ブリカツ」、そして冬至の行事食として「かぼちゃ」を味わいます。

「ほうとう」は小麦粉から作る平たい「ほうとうめん」をたっぷりの具材とともにみそ仕立ての汁で煮込んだ料理です。かぼちゃをはじめ、さまざまな野菜やきのこ、肉なども入れた栄養満点のほうとうは、稲作に適さない山間部で、米に代わる主食として古くから親しまれてきました。



12月20日は「ブリの日」です。12月を昔は「師走」といいましたが、ブリは漢字で魚へんに「師」と書くこと、そして数字の「20」を「ぶ(2)り(0)」と語呂合わせして記念日になりました。ブリは成長すると名前が変わる「出世魚」です。年末に縁起のよい魚として食べる地域もあります。これから寒くなる季節は、とくに「寒ブリ」ともよばれ、とてもおいしくなる魚です。



ご飯、ブリカツ、大根と白菜の香味和え、ほうとう、ゆずゼリー、牛乳

「冬至」は1年のうちで昼が最も短くなる日です。昔から日本では無病息災を願って、冬至の日にかぼちゃを食べ、ゆずを浮かべた「ゆず湯」に入る習慣があります。これらの風習にちなんで、給食ではかぼちゃ入りのほうとうとゆずゼリーを味わいましょう。

