



平成31年3月1日
廿日市学校給食センター

今年のゴールデンウィークは十連休と言われていきます。連休中お仕事の方もいらっしゃるかもしれませんが、四月から五月の気候の良い時期に十日間も休みがあると何をしようか迷うところです。もしも家族そろってお休みが取れる日があったら、子どもと一緒に家族全員で料理を作ってみるなどをされてはいかがでしょうか。

廿日市学校給食センターでは、今年度も『中学卒業までにつけてほしい「料理力」』の取組を行ってきました。自分で料理を作れるということは、自分の生活を自分でコントロールでき、自分の健康管理もできるということになります。私たち人間が体内に入るものは、食べ物と薬ぐらいです。薬はすぐに、熱を下げてくれたり、痛みを和らげてくれたりします。食べ物は、すぐに身体はどこかに変化が現れることはありませんが、十年、二十年、もっと長い五十年かけて身体の色々な箇所には症状が出てきます。その一つが生活習慣病です。

昨年発表された平均寿命は、女性八七・二六歳（世界二位）、男性八一・〇九歳（世界三位）でした。中学校三年生でも後七二〜六六年は生きられるだろうと言うことです。年齢を重ねた時も元気に過ごせるためには、小中学生の頃の食生活がとても重要です。

今年度八月に「学校給食実施基準」の一部が変わりました。この目的は、次代を担う児童生徒の適切な成長と健康増進を図り、健康寿命の延伸につなげていくためです。そのためにも、来年度も引き続き、児童生徒の皆さんに『中学校卒業までにつけてほしい「料理力」』の取組を行っていきます。ご理解・ご協力をお願いします。



学校給食実施基準の一部が変わりました

今年度の8月に「学校給食実施基準」の一部が変わりました。変わった主な内容は、①基準値等の改正②栄養素の項目の位置づけの見直し③学校給食における多様な食品の使用に係る規定の追加です。廿日市学校給食センターでは、年度当初に計画を立てて学校給食を実施しているため年度途中の基準変更が難しいので、来年度から新基準で実施していきます。

別表（第四条関係）

児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準

区分	基準値			
	児童（6歳～7歳）の場合	児童（8歳～9歳）の場合	児童（10歳～11歳）の場合	生徒（12歳～14歳）の場合
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）	2未満	2未満	2.5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）	2.5	3	4	4
ビタミンA（μgRAE）	170	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	20	25	30
食物繊維（g）	4以上	5以上	5以上	6.5以上

(注) 1 表に掲げるもののほか、次に掲げるものについても示した摂取について配慮すること。
 亜鉛……児童（6歳～7歳）2mg、児童（8歳～9歳）2mg、児童（10歳～11歳）2mg、生徒（12歳～14歳）3mg
 2 この摂取基準は、全国的な平均値を示したものであるから、適用に当たっては、個々の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に運用すること。
 3 献立の作成に当たっては、多様な食品を適切に組み合わせるよう配慮すること。

Q1「学校給食実施基準」ってなあに？

学校給食法第8条第1項の規定に基づき文部科学省が定めるもので、児童生徒に必要な栄養量や、学校給食を適切に実施するために必要な事項が示されたものです。

Q2 給食に必要な栄養量はどのように決めているの？

学校給食実施基準の中で必要な栄養素を決めるにあたっては、「日本人の食事摂取基準」を参考にし、「食事状況調査」の調査結果から算出されました。学校給食における各栄養素の基準値については、一日に必要な目標量や推奨量の3分の1とすることを基本にしつつ、40～50%に設定されたものもあります。

Q3 一番大きく変わったものは何？

「食事状況調査」から脂質と食塩の過剰摂取が明らかになりました。特に食塩については、学校給食以外の食事での一日の基準値をほぼ満たしていました。しかし、学校給食を提供する上で味付けをしないわけにいかないため、小学校3・4年生は「2.5g未満」から「2g未満」に、中学生は「3g未満」から「2.5g未満」になりました。



食塩の摂りすぎに注意しましょう



今回の「学校給食実施基準」の一部が変わり、食塩の値が変更になりました。（表1）

本来必要な食塩の量は、大人が一日に1.5g（ナトリウム600mg）と言われています。一食あたりにするとわずか0.5gです。しかし、この数値は現実的ではないということで、摂取して良い基準量を18歳以上の男性8.0g未満、女性7.0g未満と厚生労働省から示されました。小中学生の食塩の目安は表2の通りです。食塩の目標量は、どの年齢でも数値に「未満」がついています。これは、食塩は少なければ少ないほど良いということです。

表1 食塩の基準量（g/給食1食）

	旧	新
6～7歳	2未満	2未満
8～9歳	2.5未満	2未満
10～11歳	2.5未満	2.5未満

学校給食摂取基準量（文部科学省）より

表2 食塩の目標量（g/日）

	男性	女性
6～7歳	5.0未満	5.5未満
8～9歳	5.5未満	6.0未満
10～11歳	6.5未満	7.0未満
12歳以上	8.0未満	7.0未満

「日本人の食事摂取基準（2016年度）」（厚生労働省）より

給食でも天然のだしからだしをとるなど、うす味に心がけています!!



うす味料理を心がけよう

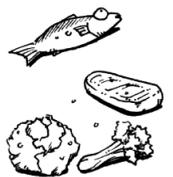
天然だしで濃いめのだし

煮干し・かつお節・だし昆布・干しいたけなどで、だしを濃くすると、うす味があつて塩分が少なくてもおいしく食べることができます。



新鮮な材料を選ぶ

新鮮な材料は、材料自身の味でおいしく食べることができ、調味料の使用を控えることができます。



汁物は、実たくさん

みそ汁やスープは、実をたくさん入れて、汁を少なめにします。そうすることで、塩分の多い汁の摂取を少なく出来ます。



酸味・香味の利用

ゆず・レモンなどの酸味やねぎ・しょうがなどの香味野菜、カレー粉・こしょうなどの香辛料は、うす味でもおいしく食べることができます。

