



# 給食だより

川南町学校給食  
共同調理場  
令和3年 9月

クイズのこたえ ①あじ ②いわし ③さけ ④かつお ⑤まぐろ ⑥たい ⑦ぶり ⑧あゆ ⑨さわら ⑩さば ⑪うなぎ ⑫かれい

長かった夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。夏休みで生活リズムがくずれてしまった人は、まずは早く寝ることをこころがけて、リズムを整えましょう。2学期も、初日からおいしい給食が待っていますので、元気に学校に来てくださいね♪

学校給食は、エネルギーや主要な栄養素について、1日必要量のおよそ1/3がとれるように基準（学校給食摂取基準）が定められています。これは、子どもたちの栄養素摂取の実態や、厚生労働省から出される「日本人の食事摂取基準」を反映して何年かおきに改定されています。今回は、令和3年4月から改定された栄養素の基準と献立表の見方をご紹介します。

## 子どもたちに必要な栄養量はどれくらい？

児童または生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準(令和3年4月1日～)

区分	基準値			
	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	650	780	830
たんぱく質(%)	摂取エネルギー全体の13~20%(低学年:17~27g程度)			
脂質(%)	摂取エネルギー全体の20~30%(低学年:12~18g程度)			
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(μgRAE)	160	200	240	300
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2(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

1日必要量の1/3!

献立表には、エネルギー、たんぱく質、塩分量の3つを載せています。(小学校は3・4年生の栄養量です。)

給食の量は、学年が上がるにつれて増え、3・4年生を基準(1倍)とすると、1・2年生が0.85倍、5・6年生が1.15倍、中学生が1.3倍です。もちろん体の大きさや活動量によっても必要量は違うので、個人で調整が必要な場合もあります。

### 令和3年度 7,8月給食献立表 川南町学校給食共同調理場

日(曜)	こんだてめい 献立名	(黄の食品)	(赤の食品)	(緑の食品)	調味料	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	
		《主食》おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える		小学校	中学校
1	えだまめとうふのミンチカツ キャベツのおかかあえ こんさいじる	むぎごはん だいずあぶら さとう	※えだまめとうふのミンチカツ ※かつおぶし	キャベツ にんじん しょうゆ	しょうゆ にぼし ※しょうゆ さけ しお	628 23.3 2.4	790 28.4 3
木	わかめふりかけ		とりにく ※とうふ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	※わかめふりかけ		

給食では1か月単位でできるだけ基準を満たすように献立を立てていますが、大量調理のため、使える食材や調理方法、時間が限られ、基準を満たすのが難しい栄養素もあります。特に「鉄」はとるのが難しく、家庭での食事でも不足している可能性があります。また、「塩分」も、減塩を意識していないと、オーバーしがちです。給食でも、様子を見ながら少しずつ基準に近づけていっているところです。給食とご家庭での食事の両方で、子どもたちの成長に必要な栄養をとってほしいと思います。



## 不足しがちな栄養素 ~鉄~

鉄は、全身に酸素を運ぶ赤血球を作るもとになります。不足すると、酸素がいきわたらず疲れやすくなったり、イライラしやすくなったりします。また、多くの文献で言語機能、視覚認知、学習機能、運動機能に影響を及ぼすことが分かっています。必要不可欠であるにも関わらず、大人も子どもも不足しやすい栄養素です。体が大きく成長する思春期は特に必要な量が増え、出血で失われるので注意が必要です。

### 〈おすすめの食品〉



このうち、毎日1種類は意識してとりいれましょう。刺身は脳の働きに良いDHAもとれておすすめです!

鉄は水に溶けるので、汁ごととれる調理法で!

## おさかな漢字クイズ!

★この漢字、なんと読むか分かるかな? こたえはプリントの右上にあります!

