



給食だより

川南町学校給食
共同調理場
令和5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

2学期になりました。夏休み中生活リズムがくずれてしまった人は、まずは早く起きることをこころがけて、リズムを整えておきましょう。ほとんどの学校は、9～10月に運動会や体育大会がありますね。熱中症予防のためにも、朝ごはんを必ず食べるようにしましょう。

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%(3・4年生:21～33g程度)			
脂質(%)	摂取エネルギー全体の20～30%(3・4年生:14～22g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4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) 《主食》おもにエネルギーになる	(赤の食品) おもに体をつくる	(緑の食品) おもに体の調子を整える	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分量(g)
1	ちゅうかうまに もやしのナムル	むぎごはん さいも ごまあぶら でんぶん さとう	ふたにく ※あつあげ わかめ ※チキンハム	たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ しいたけ	おろししょうが ※ガラスープ おけ ※ちゅうかうスープ しお ※しょうゆ	615 25.1 2.1
金						748 30.1 2.5

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!

