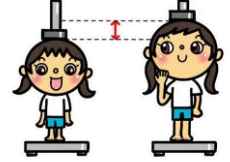


カレンダーもあと残り少なくなってきました。寒さが厳しさを増す季節です。クリスマスやお正月と行事が続きますが、体調管理をしっかりとって新しい年を元気に迎えられたいですね。

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(μgRAE)	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

*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ったよさがあります。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。

