

食事と健康

令和2年7月発行
静岡市教育委員会(学校給食課)

『食事と健康』では、学校給食や食育に関する話題を発信しています。

～ 学校給食のねらい ～

- ① バランスよく食べ、元気な体をつくろう。(健康の保持増進)
- ② 正しい食事を選ぶ力を身に付けよう。(望ましい食習慣)
- ③ みんなで協力して、給食を楽しもう。(社交性と共同の心)
- ④ 多くの恵みに感謝して「いただきます」のあいさつをしよう。
(生命・自然への感謝と環境保全)
- ⑤ 多くの方に感謝して「ごちそうさま」のあいさつをしよう。(勤労を重んじる心)
- ⑥ 昔ながらの食文化を大切にしよう。(伝統的な食文化の理解)
- ⑦ 給食がとどくまでの道のりを知ろう。(生産、流通、消費についての理解)

国から出されている学校給食法の7つの目標をわかりやすく表現しています。



学校給食 PR
キャラクター
しよっかんくん

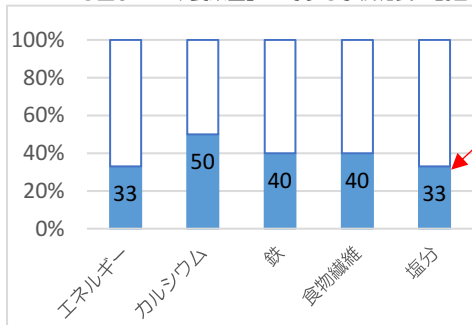
学校給食では、健全な成長のために適切な栄養が確保できるように、学校給食摂取基準をもとに献立を作成しています。

＜学校給食摂取基準＞（1食分） *エネルギーと主な栄養素を抜粋

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
児童 (6～7歳)	530	学校給食 による摂取 エネルギー 全体の 13～20%	学校給食 による摂取 エネルギー 全体の 20～30%	290	2.5	4以上	2未満
児童 (8～9歳)	650			350	3	5以上	2未満
児童 (10～11歳)	780			360	4	5以上	2.5未満
生徒 (12～14歳)	830			450	4	6.5以上	2.5未満

学校給食摂取基準は、「1日にとることが望ましい栄養素量」を単純に3分の1にしたものではありません。児童生徒の食事調査の結果から昼食以外（朝食・夕食・間食）でとれている量を考慮して、学校給食でとる量の割合が設定されています。

「1日にとる望ましい栄養素量」に対する学校給食の割合(概算)



ここがポイント

実は塩分は、昼食以外の食事でも1日分がとれているという調査結果がでていますが、しかし塩分なしで給食を作ることはできないため、「1日にとることが望ましい量」の3分の1未満を目標にしています。

給食では、だしを濃くとったり、香味野菜を使ったり、酸味をきかせたりして減塩に努めています。ご家庭でもぜひ意識してみてください。

＝学校給食課ホームページをご利用ください＝

静岡市の学校給食に関する情報を、定期的に更新しています。

・各学校給食センターの献立表 ・食育ニュース 他

☆給食レシピも掲載しています。詳しくはこちらから ⇒



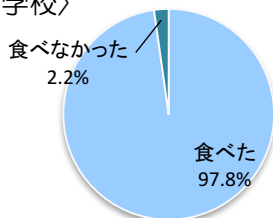
令和元年度 朝食摂取状況調査の結果

調査時期 令和元年 10月

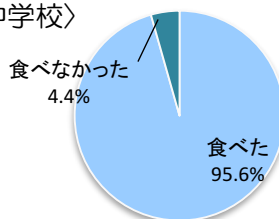
毎年、市立小中学校の児童生徒に対して実施している朝食摂取状況調査について、令和元年度の結果をお知らせします。

Q1 あなたは、きょう、朝食を食べましたか。〈全児童生徒への調査 回答：45,194名〉

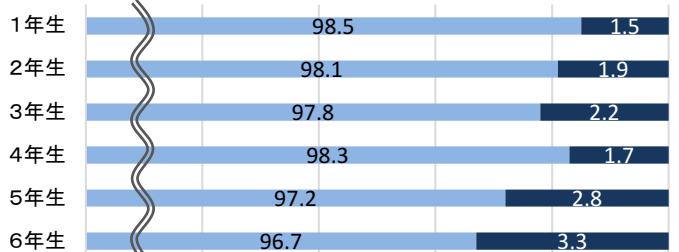
〈小学校〉



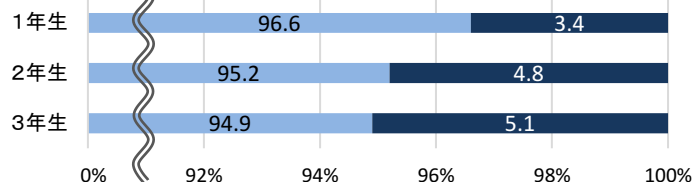
〈中学校〉



小学校学年別



中学校学年別

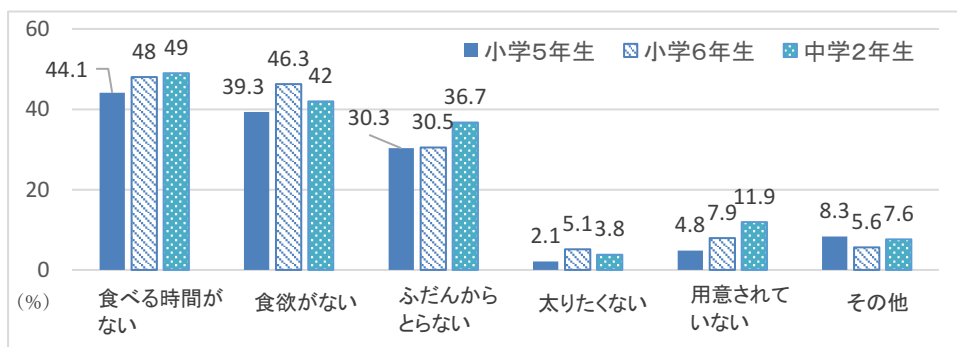


ある1日の朝食摂取状況を、全ての学年の児童生徒にききました。

ほとんどの子どもが朝食を食べていますが、学年が上がるほど、朝食を食べていない割合が高くなる傾向があることが分かりました。

〈Q2、Q3は小学5・6年生と中学2年生への詳細調査〉

Q2 きょう朝食を食べなかった人にききます。食べなかった理由はなんですか。〈回答：532名〉



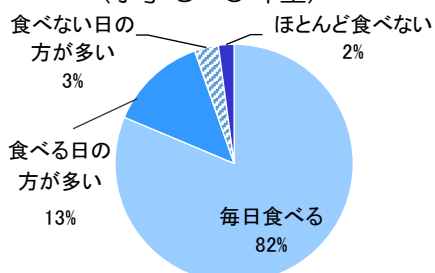
朝食を食べなかった理由は「食べる時間がない」「食欲がない」「ふだんからとらない」の順に多かったです。これらは生活リズムが大きく関わっています。

Q3 あなたは1週間のうち、何日くらい朝食を食べますか。〈回答：14,909名〉

朝食を食べる「習慣」についてききました。朝食を毎日食べる習慣があるのは全体の80%くらいであると分かりました。



〈小学5・6年生〉



〈中学2年生〉

