

「食事と健康」がリニューアル!

しょくじ どう けんこう 食事 to 健康

学校給食PR
キャラクター
しよっかんくん

ここでは、保護者向けに学校給食や食育に関する話題を発信しているよ。
発行は年に1回の予定です!

学校給食の役割

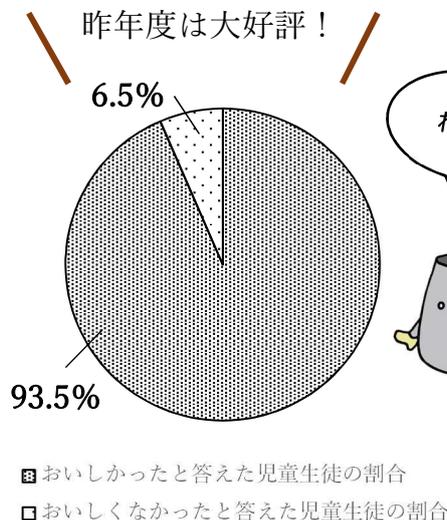
学校の給食では、こどもたちの体と心の健全な発達のために、栄養バランスのとれた食事を提供しています。また給食はただのお昼ごはんではなく、教育活動の一環でもあります。毎日の給食を通して、子どもたちが自分自身で健全な食生活を営む力を身につけたり、様々な食材に直に触れることで食に関わる全ての命への感謝の心を育んだりする上で、「生きた教材」としての重要な役割を持ちます。

令和4年度

わくわく ぎょうしよく 実施結果

令和元年度から始まった、静岡市自慢のブランド食材を使った特別な給食『わくわく給食』。昨年度は「作って食べる」をテーマに全6回提供しました。

7月	市内産のツナを使ったツナコロケバーガー
9月	市内産のしらすを使ったオリジナルしらす丼
10月	市内産の豚肉を使ったオリジナル豚丼
11月	市内産桜えびを使った桜えびお茶入りかき揚げ
12月	市内産牛肉を使ったするが牛のビビンバ
1月	三保サーモンを使った三保サーモンバーガー



令和5年度は

「おいしい静岡発見ツアー!」

のコンセプトのもと、わくわくな給食を全5回提供予定です。



お楽しみに★

《令和5年度実施予定食材》

9月	葉生姜(久能)、いちご(久能)
10月	桜えび(由比)
11月	釜揚げしらす(用宗)、アカモク(用宗)
12月	牛肉(水見色)
1月	れんこん(麻機)

※内容については変更になる可能性があります。

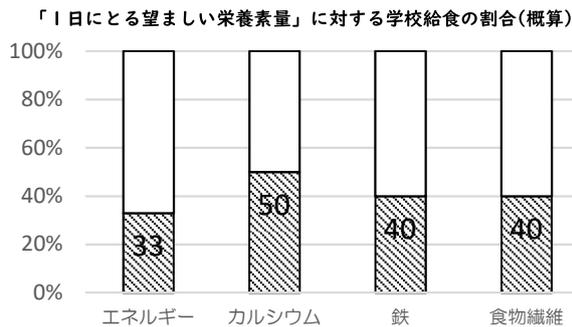
学校給食摂取基準



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)
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	4以上
8～9歳	650			350	3	4.5以上
10～11歳	780			360	3.5	5以上
12～14歳	830			450	4.5	7以上

給食では、1か月の提供量の平均値が、この表の値を満たすように献立が考えられています。

しかし、この値は、「1日に摂ることが望ましい栄養量」を単に3分の1にしたものではありません。家庭で摂ることが難しい栄養に関しては、その現実を考慮し、3分の1より高い割合で設定されています。



休日や長期休みは、不足しがちな栄養を意識して食事を考える必要がありますよね。



カルシウム

を多く含む食品

牛乳・チーズ
ヨーグルト
納豆・豆腐・海藻類
小魚・干しエビ

鉄

を多く含む食品

レバー(豚・鶏・牛)
かつお・まぐろ
豆乳・納豆・小松菜

食物繊維

を多く含む食品

玄米ごはん・麦ごはん
さつまいも・かぼちゃ
ごぼう・ブロッコリー
しいたけ・ひじき



ビタミンDと一緒にとると利用効率UP!



ビタミンCと一緒にとると吸収率UP!

赤血球の中のヘモグロビンのものになる**タンパク質**も一緒に取ろう!

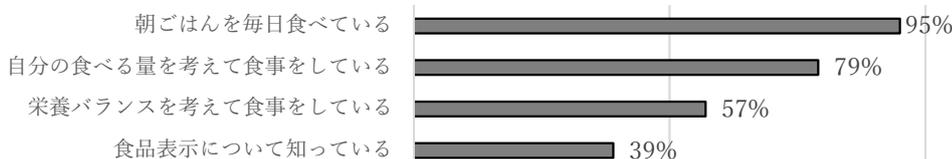
玄米や麦や全粒粉など、主食で上手に取り入れると無理なく摂れるよ!



令和4年度保護者アンケート結果

保護者や子どもたちの食に関する実態を把握し、今後の食育事業の改善等に活かすためのアンケートを、令和4年12月静岡市内抽出校に通う児童生徒の保護者約2,500名を対象に実施しました。その一部結果を紹介します。

【あなたのお子様はできていますか?】



学校と家庭の両輪で、子どもたちの食の力を高めていきましょう!

静岡市の学校給食
おいしい静岡
の給食をさがす!



学校給食課のウェブページもぜひ見てね