

ぱくぱく



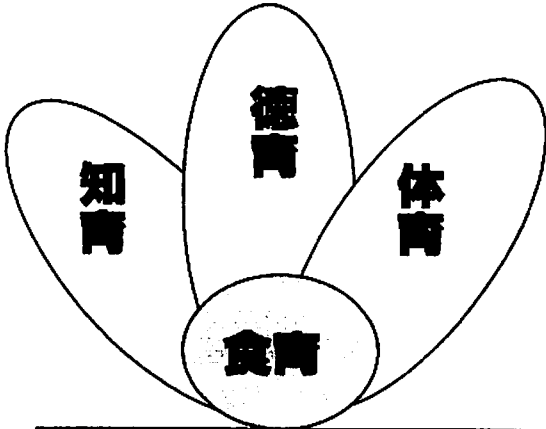
給食だより No.2

平成20年6月号

知名町立学校給食センター



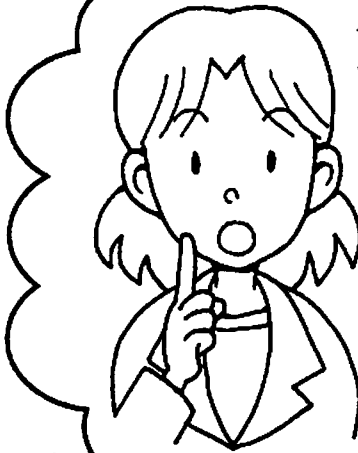
食育は知育・徳育・体育の基礎



学校でも食育は進めますが、家庭での食事が大部分を占めます。大人が食に関しての手本を示しましょう。

6月は「食育月間」です。私たちは食事をしなくては生きていくことはできません。しかし「ただ食べる」では、健康で長生きするには難しい時代かもしれません。遺伝子組み換え食品・残留農薬・食品添加物・海外からの食品の依存などなど様々な問題があり、また、食事の仕方にも朝食抜きや孤食、食事バランスの崩れなどの多くの問題をかかえています。「食」は生きていく上での基本です。家族みんなで「食」について考える月にしましょう。

生活習慣病って何？

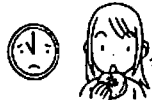


運動不足や夜型生活、食べすぎや、脂質・塩分・糖分のとりすぎなどの生活習慣が続くことで肥満を招いたり、やがて高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、がんなどを引き起こすことがあります。このように生活習慣が原因のひとつにもなることから、生活習慣病といわれるようになりました。

注意

生活習慣病予備軍になる《こんな食習慣》

- ★ 食べすぎ
- ★ 油っぽい食べ物をよく食べる
- ★ 塩分のとりすぎ
- ★ 糖分のとりすぎ
- ★ 朝食ぬきなどの欠食をする
- ★ 夜遅くに食べる
- ★ 野菜や果物をほとんど食べない



子どものうちから、こうした食習慣が見られる場合には、早く改善する必要があります。毎日の食生活について見直してみましょう。



学校給食の内容

前回の「ぱくぱくNo.1」で学校給食のおおまかな内容はお知らせしました。今回はその、食事内容をお知らせします。

献立を作成するにあたり限られた予算や調理器具、調理時間等の中で栄養所要量・食品構成を満たすようにし、かつ地域の食材を取り入れ、多様な調理法で安全でおいしい給食を提供できるように努力しています。



栄養所要量の基準

児童生徒等の健康の保持増進を図るのに望ましい栄養量として決められた児童生徒1食あたりの基準。全国どこでもこの基準で献立を作成。

区 分	小学生	中学生
エネルギー(kcal)	650	830
たんぱく質(g)	24	32
脂質 (%)	25~30	25~30
ナトリウム(塩分相当量)(g)	3以下	3以下
カルシウム (mg)	330	400
鉄 (mg)	3.0	4.0
ビタミンA (μgRE)	130	190
ビタミンB1 (mg)	0.3	0.4
ビタミンB2 (mg)	0.4	0.5
ビタミンC (mg)	20	25
食物繊維 (g)	6.5	8.0

食品構成の基準

栄養所要量をみたしかつ、幅広く食品を使用し、多様な調理法を組み合わせた食事内容になるよう設定されている。(ひと月の食品使用量の1日平均)

(単位g)

区 分		小学生	中学生
小麦粉製品類	主食(小麦粉重量)	23	26
	パンめん		
主食以外(製品重量)		5.0	9.0
米等		48.14	66.2
牛乳		206	206
芋およびでんぷん		38	44
砂糖類		3	4
豆類		6.0	6.0
豆製品類		20	22
種実類		3.5	3.5
緑黄色野菜		23	35
その他の野菜類		70	82
果物類		32	40
きのこ類		4.0	4.0
藻類		2.0	4.0
魚介類		16	21
小魚類		3.0	4.0
肉類		15	19
卵類		6.0	14.0
乳類		4.0	6.0
油脂類		3.0	4.0

給食費一食分の内訳

小学生252円・中学生293円
パン・ごはん・牛乳代(小112円・中123円 全額, 町と国から補助
おかず分のみ(小140・中170円)

保護者より徴収しています。他の市町村ではこのような制度のないところが多いです。
 町や国の制度に感謝したいことですね。

