

給食だよ



西東京市立保谷第二小学校
校長 神山 繁樹
栄養士 小谷野 寿江

No. 5

2学期が始まり半月が過ぎました。子供たちの生活リズムも順調に戻ってきているようです。

朝ごはんは、体内時計を正常に動かすためにも欠かせません。

これから秋が深まるにつれて、食欲も高まりますので、朝ごはんをしっかりと食べて、元気いっぱいの学校生活を送ってくれるものと期待しています。



学校給食実施基準が改正されました

今回改正された「学校給食実施基準」は、厚生労働省が策定した「日本人の食事摂取基準（以下「食事摂取基準」という）（2015年版）を参考とし、「食事摂取基準を用いた食生活改善に資するエビデンスの構築に関する研究（食事状況調査）」や小学校3年生・5年生・中学2年生が昼食（学校給食）で期待される栄養摂取量等を勘案し、児童生徒の健康の増進及び食育の増進を図るために望ましい栄養量を算出したものです。

あくまで、全国平均としてとらえるため、献立による増減は運用の中で発生いたします。

低学年・中学年・高学年・中学生に分かれている中でも、改正された部分はそれぞれ少しずつ異なります。献立を作成する際は、従来通り、小学校の中学年を基準として作成いたします。中学年の場合は、エネルギー量が10kcal増え、ナトリウム（食塩相当量）が2.5g未満から2g未満になりました。食材の配合や料理の組み合わせなどを工夫し、極端な薄味にならないように徐々に基準に近づけていきますので、ご理解とご協同・協働の程よろしく願いいたします。

改正後の児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準

区分	基準値			
	児童(6～7歳)の場合	児童(8～9歳)の場合	児童(10～11歳)の場合	生徒(12～14歳)の場合
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)	2未満	2未満	2.5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)	2.5	3	4	4
ビタミンA (mg)	170	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	20	25	30
食物繊維 (g)	4以上	5以上	5以上	6.5以上

表に掲げるもののほか、次に掲げるものについても示した摂取について配慮すること

亜鉛・・・児童(6～7歳)
2mg
児童(8～9歳)
2mg
児童(10～11歳)
2mg
生徒(12～14歳)

また、本校でも、アレルギー除去食対応を実施しているところですが、献立には、多様な食品を組み合わせ、食品の偏りの無いよう配慮していきたくて思っております。

矢ヶ崎園の紅伊豆を食べました。

7月30日に数名の栄養士とともに、向台町1丁目の矢ヶ崎園へ行ってきました。

一文字仕立ての葡萄棚では、数種類の葡萄が順調に成長していました。

ずっと上を向いての「袋かけ」の作業が大変ですが、「職場体験」として田無4中の生徒数名が協力してくれたそうです。



矢ヶ崎園では、学校給食用としては、「紅伊豆」と「ピオーネ」を生産しています。

大型台風の影響が心配されました、9月7日には、甘くてさわやかな味の「紅伊豆」を給食で食べることができました。

1年生がとうもろこしの皮をむいてくれました。

9月7日の給食は、旬の食材「とうもろこし」を使いました。

とうもろこしは、皮をむくと糖度が下がってしまうため、皮つきの状態で納品し、この日は1年生が学校で皮をむいてくれました。

今年は、北海道産のとうもろこしを注文していました。

前日の9月6日に、北海道では大地震があり、朝には「新千歳空港が閉鎖」のニュースが流れました。



慌てて注文先の業者に連絡を取ったところ、5日には北海道から出荷されて6日朝には東京に着いていたことがわかりました。

当日、1年生からも「地震があったところだ！」「(届いていて)よかった！」という声も上がりました。

小さな指で、絹糸まで取り除き、ピカピカにしてくれました。

様々な思いを胸に、頑張ってくれ1年生にも感謝し、甘いゴールドラッシュを全校で味わって食べることができました。

