

# 食育だより



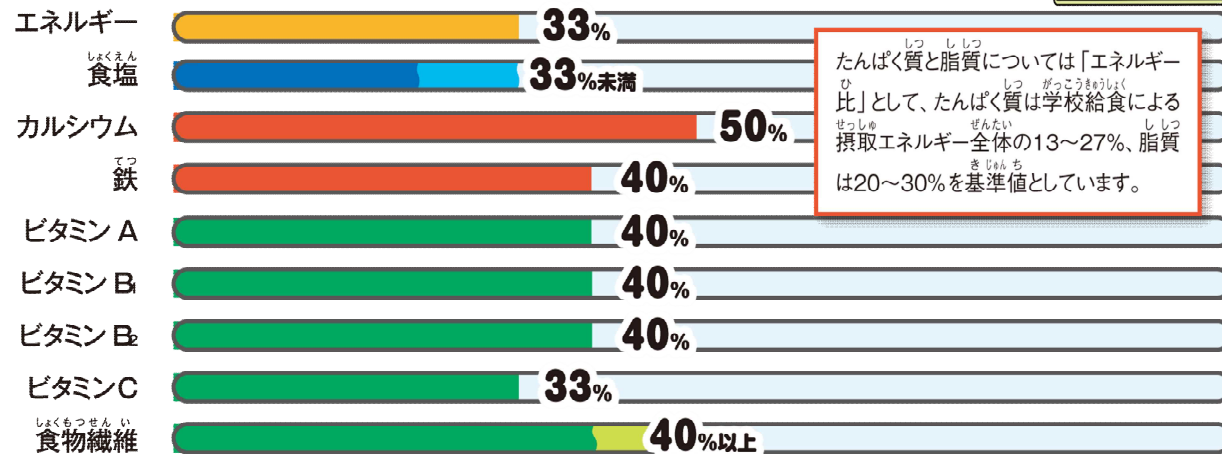
令和6年度4月発行  
琴浦町立学校給食センター

新1年生を迎え、新学期がスタートしました。学校給食は学校教育の一環として、児童生徒が栄養バランスのとれた適切な食事を先生や友達と一緒に食べるなかで、社会性や感謝の心、食事の大切さ、健康と食との関わり、食文化などを学ぶ時間です。

ご家庭でも給食の話題をきっかけに、子どもたちの食への興味関心を高めたり、食経験を広げていただければと思います。今年度もどうぞよろしくお願いたします。

## がっこうきゅうしょく えいよう 学校給食の栄養

1日の食事摂取基準<sup>1)</sup>などに  
対する学校給食の割合



たんぱく質と脂質については「エネルギー比」として、たんぱく質は学校給食による摂取エネルギー全体の13~27%、脂質は20~30%を基準値としています。

1)食塩と食物繊維については「日本人の食事摂取基準」の「目標量」、他の栄養素は「推奨量」での比率になります。

### さらに詳しく！ 給食での1食分の量の決め方

学校給食は、小学校の低・中・高学年、中学校ごとに、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」を参照して、文部科学省から基準が示されています。エネルギー量については、身長・体重・運動量（身体活動量）をもとに、1日の推定必要エネルギー量を求め、3食で補給すると考えて、給食ではその1/3がとれるようにしています。



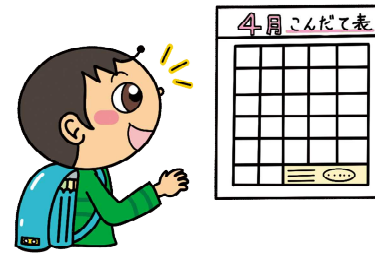
学年	低学年	中学年	高学年	中学校
エネルギー量 (kcal)	530	650	780	830

※学校給食  
摂取基準より

## ご家庭で「ちょっと食育」はじめませんか？

食育は、学校だけですべてを行うことはできません。日々の生活を通して、自然と望ましい食習慣が身に付くよう、ご家庭で気を配っていただきたいポイントをご紹介します。

### 今日の給食について話そう

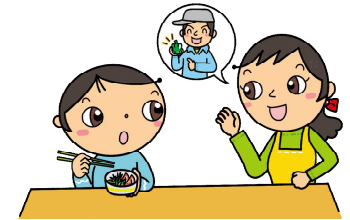


献立表をご家庭内の見やすい場所に張り出して、ぜひ毎日話題にしてください。



献立や食べた感想を聞いてあげてください。気になったレシピは、栄養教諭に気軽にお尋ねください。

### ご家庭での食卓では…

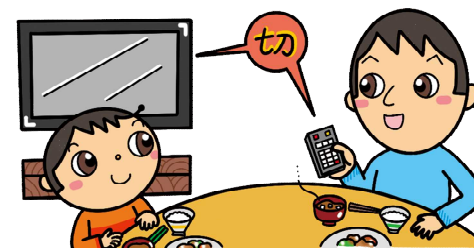


食べ物は多くの人の手で食卓に届き、料理も食べる人のことを思って作られます。感謝して食べる大切さを折に触れて話してあげてください。



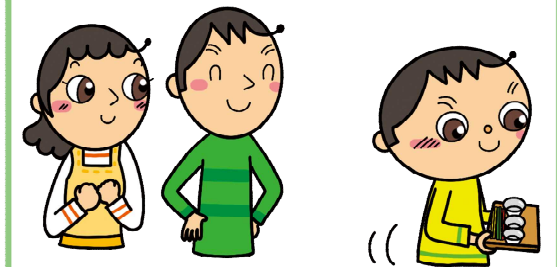
子どもが食べないからと、苦手なものを食卓にまったく出さないのはよくありません。ひと口でも挑戦したり、大人がおいしそうに食べている姿を見せることも食育ではとても大切なことです。

### 食べることに集中できる時間を



給食では決まった時間で食べ終わるよう指導しています。ご家庭でも、遊びながら、テレビを見ながらといった「ながら食べ」をなるべく避け、食べることに集中できる雰囲気づくりを心がけてください。

### お手伝いは積極的に



給食では全員が当番となり、準備や後片付けをします。子どもは食べ物や食事に興味津々です。学校で身についた力を定着させていくためにも、ご家庭でもぜひお手伝いを積極的にさせてあげてください。