



給食だより

2024年 春号



南知多町学校給食センター

令和6年4月

ご入学、ご進級おめでとうございます。子どもたちは、栄養バランスのとれた給食を先生やクラスの仲間と一緒に食べながら、心を豊かにし、体の健康を育んでいきます。さらに学校では給食の時間に、食事の知識やマナー、感謝の気持ちや協力の大切さ等を学ぶ「食育」が進められます。本年度も安全でおいしい給食を目指していきますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

人を良くすると書いて「食」 ～学校給食の目標～

心身の健やかな成長を願い、学校教育の一環として行われる学校給食には、食を通した人間形成や生きる力を育むため、次のような目標が定められています。

学校 給食の 目標



適切な栄養と味覚で、
健やかな体と心を育む。



食べることの大切さや
喜びを知る。



給食を手本に望ましい
食べ方を学ぶ。



毎日の食事について、
自分でも考え、判断して
食べられるようになる。



いつも感謝の気持ちを
持ち食事を食べることが
できる。



他人のことを考え、思
いやり、学校生活を豊か
なものにする。



食を通して地域の伝統
や歴史を学び、食文化を
未来へ伝えていく。

給食当番の白衣

給食当番の白衣は、その週の当番の児童生徒が持ち帰ります。お手数ですが、洗濯と滅菌のためのアイロンがけを行い、週明けに学校に持ってくるよう、よろしくお願いいたします。



給食での1食分の量の決め方

給食については、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」を参照にして文部科学省から基準が示されています。しかし、この値はあくまでも全国平均を示したもので、学校や学級ごとに調整をしています。その場合、児童生徒の身長と体重を参照にします。



給食での摂取エネルギーの決め方

・身長、体重、運動量（身体活動量）を基に、1日の推定エネルギー量（kcal）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。

ちなみに、普通に生活している大人（成人）にとって必要なエネルギー量は、

男性:2300～2700 (kcal)

女性:1700～2050 (kcal)

ほです。この数値を1/3にすると、

1食あたり、男性：770～900〔kcal〕 女性：570～680〔kcal〕となります。

学校給食摂取基準では、次のように示されています。

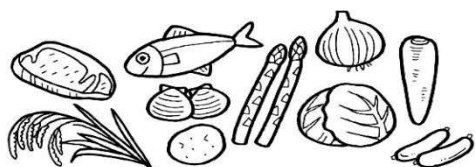
学年	低学年	中学年	高学年	中学校
エネルギー量 (kcal)	530	650	780	830

つまり、小学校中学年以上のエネルギー必要量は大人と大きく変わらないことが分かります。更に、高学年や中学校では、大人以上に必要な子もいます。ちなみに、児童期は男女の差はほとんどありません。ただし、小学6年以降は性別や、体格差も大きくなっていくため、調整が必要な場合もあります。



Q.給食費って何に使われるのですか？

A. 給食費はすべて、給食を作るための食材費になります。また頂いた給食費ではすべてをまかなうことができないため、町も食材費を一部負担しています。地域で作られた、新鮮で安心安全な食材を積極的に取り入れ、栄養バランスのよい給食を作っています。



給食に毎日出る
「牛乳」

残さず飲みましょう！

給食は栄養のバランスを考えて献立が立てられています。特にカルシウムは骨や歯の成長に大切な栄養素です。このカルシウムをたくさん含んでいるのが牛乳です。給食では、成長期に必要なカルシウムが補えるように毎日牛乳を出します。しっかり飲むことが大切です。

