

食育だより



令和4年
4月号

(毎月19日は食育の日)

さいたまけんりつさやまとくべつしえんがっこう

新しい学年がはじまりました。学校給食では子どもたちが栄養のバランスのとれた食事をクラスで先生や仲間と一緒に食べます。学校給食は「生きた教材」です。食事の楽しさや大切さ、健康に過ごすためのよい食べ方やマナー、協力の大切さや感謝の心、ふるさとやさまざまな地域の食文化を学んでいきます。今年度も安全で、楽しく、そしておいしい給食を目指します。ご理解とご協力をお願いいたします。

学校給食は味がうすい!?

給食試食会などで、子どもたちの給食を実際に食べていただくと、こんな感想がよく聞かれます。

家より味が
大分うすいなあ…

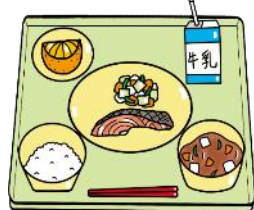


給食を試食すると、
大部分の方の第一印象は…

うす味だとやっぱり
もの足りないなあ



うす味でもいるんな
工夫をしているのね。



家もうす味にしないと
いけないなあ…



学校給食の献立は「学校給食摂取基準」というガイドラインにそって、1食あたりのエネルギー量や栄養素の基準値が定められています。この値は定期的に見直されています。最新のものは、厚生労働省の『日本人の食事摂取基準（2020年版）』をふまえて、昨年（2021年）出されました。

この基準は「昼食必要摂取量」という考え方で決められています。それは、食事調査に基づいて、家庭の朝食、夕食で足りない栄養素は給食で多めに補い、逆にとりすぎている栄養素は減らしていこうというものです。たとえば、骨を丈夫にするカルシウムは、家庭では、朝食と夕食を合わせても十分に摂取できていないことがわかりました。そのため、1日にとるべき量（推奨量）の50%を給食で摂取できるようにしています。これは給食で補う栄養素のケースです。

そして、この考え方に基づいて、学校給食でとるべき、ある栄養素の量を計算したところ…

給食で使用すべき の量は「-2.1g~0.6g」です（小5）。

「マ、マ、マイナス? …」。結果の載った文部科学省の報告書を手にとりびっくりしました。さて、問題です。上の に入る栄養素は、給食ではもはや使用不可能になるほど、家庭の朝食や夕食で多く摂取されているものです。それは一体、何だと思いませんか?

みんなで取り組みたい「減塩」



正解は「食塩（ナトリウム）」です。

学校給食摂取基準は、概ね1日に必要な量の3分の1（33%）をとれることを目安にしていますが、先ほどの「昼食必要摂取量」の考え方に基づき、不足が考えられるものについては40~50%に増やしています。栄養素でいうと、先ほどのカルシウムが50%、鉄、ビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンB₂、食物繊維、そして中学生だけですが、マグネシウムが40%です。

問題はとりすぎている、この食塩（ナトリウム）です。文部科学省の報告書には、こう書かれています。『「昼食必要摂取量」で摂ることが許容される値の四分位範囲（先ほどの「-2.1~0.6g」）の最高値を用いても献立作成上味付けが困難となることから、食事摂取基準の目標量の3分の1未満を学校給食の基準値とした』。

ちなみに、これまでの食塩についての学校給食摂取基準の移り変わりをみてみると…

年	平成7 (1995)年度~	平成15 (2003)年度~	平成20 (2008)年度~	平成30 (2018)年度~	令和3 (2021)年度~
小学校(低)	4g以下	3g以下	2g未満	2g未満	1.5g未満
小学校(中)			2.5g未満	2.5g未満	2g未満
小学校(高)			3g未満		2.5g未満
中学校					2.5g未満

これまで以上に給食で減塩に取り組んでいかないとけません。同時に、減塩は学校給食だけががんばってればよいものではありません。やはり家庭や社会全体で取り組むべき問題です。

にんじんサラダ

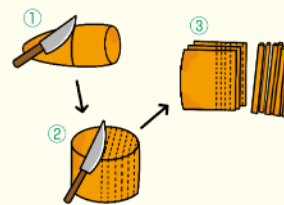
レモン果汁の酸味と香りがおいしいサラダです。「給食でにんじんが食べられるようになったよ!」と言ってもらえると栄養教諭冥利に尽きます。

4人分

【材料】

マカロニ…………… 10g
にんじん…………… 1本
(右上の絵のように繊維にそってせん切り)
ツナ缶(油は捨てます)…………… 1缶
パセリ(みじん切り)…………… 少々
…………… 少々

オリーブ油(サラダ油でもよい) …… 大さじ1/2
砂糖…………… ひとつまみ
食塩…………… 小さじ1/2
酢…………… 小さじ1
レモン果汁…………… 小さじ2
こしょう…………… 少々



- 4~6cmの長さで輪切り。
- 端からなるべく薄く切る。
- 切ったものを重ね、端から同じ幅で切る。

【作り方】

- マカロニをゆで、水気を切ったら油をなじませておく(くっつき防止)。
- にんじんはイラストのように、野菜の繊維と平行にせん切りしてゆで、水気を切っておく。
- ゆでたマカロニ、にんじん、ツナ缶を調味料であえる。
- 最後にパセリを加えて出来上がり。

