

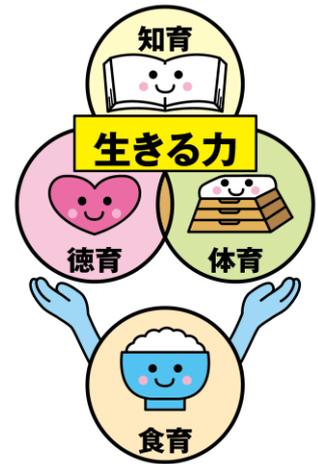
豊中市の中学校給食

令和6年度(2024年度) 豊中市教育委員会

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。
生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。

「食育基本法」では、『子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である』と明記され、食育を『生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの』と位置付けています。



知育：知識をみがき、知恵を増すための教育
徳育：道徳的な判断力や実行力などを養う教育
体育：健康な体をつくるための教育

学校給食を通して学ぶこと.....

<p>★ 食事の重要性</p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<p>★ 心身の健康</p> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。</p>	<p>★ 食品を選択する能力</p> <p>正しい知識・情報に基づいて、食物の品質および安全性等について自ら判断できる能力を身につける。</p>
<p>★ 感謝の心</p> <p>食物を大事にし、食物の生産等に関わる人びとへ感謝する心を持つ。</p>	<p>★ 社会性</p> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける。</p>	<p>★ 食文化</p> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心を持つ。</p>

◆栄養について

「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事で不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。

学校給食摂取基準（生徒1人1回あたり）

生徒（12～14歳）

エネルギー	たんぱく質		脂質			ナトリウム	カルシウム
830 kcal	学校給食による摂取エネルギー全体の13～20%		学校給食による摂取エネルギー全体の20～30%			（食塩相当量） 2.5g未満	450 mg
マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	
120 mg	4.5 mg	300μgRAE	0.5 mg	0.6 mg	35 mg	7g以上	

◆給食費について 1食あたり・・・全学年 310円

◆献立について

○**主食** ・米飯とパンを提供します。（パンは、週1回程度提供します。）

○**牛乳** ・牛乳パック1パック200ml入りです。約227mgのカルシウムが摂れます。
・カルシウムは私たちの体にとって大切な栄養素の1つで、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、小魚、海そう、小松菜等に多く含まれています。特に、牛乳・乳製品に含まれるカルシウムは、体内に吸収されやすくなっています。



牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

たんぱく質

…皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。

カルシウム

…丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。

ビタミンA

…目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。

ビタミンB2

…エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。

○**副食** ・温かい副食1品を食缶で、他3～4品をランチボックスで提供しています。
・ランチボックスの副食は、献立によって1品少ない場合がありますが、必要な栄養量を考慮しています。

【家庭での準備物について】

- ・箸（献立によってはスプーン）、ナフキンを必ず持参してください。（箸とスプーンの提供はありません）
- ・給食当番は、各自清潔なエプロン、三角巾（バンダナなどでも可）、マスクをご用意ください。

◆献立の工夫

☆安心・安全の取り組み

- ・できるだけ国産の食材を使用しています。
- ・できるだけ食品添加物の少ない食材を使用しています。
（例）ハム、ソーセージ…着色料・発色剤・結着剤・保存料を含まないもの
- ・半製品・加工品等は、原産国や製造工程、アレルギーを確認し、原材料のはっきりしたものを使用しています。

※食品の産地については、豊中市のホームページに毎月掲載しています。

☆食物アレルギーに配慮した献立作成

- 卵（鶏卵・うずら卵）の献立が重ならないように配慮しています。
- 原材料として、えび、かに、くるみ、そば、落花生（ピーナッツ）、アーモンド、あわび、いくら、カシューナッツ、キウイフルーツ、まつたけは使用していません。
- 小麦や乳アレルギーの生徒に配慮し、米粉や豆乳等も活用しています。

※「中学校給食予定献立表」・「中学校給食用半製品・加工品の配合表」を豊中市のホームページに毎月掲載しています。

また、年間を通して使用するパンや食品について掲載している「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」についても、豊中市のホームページに掲載しています。
※食物アレルギー対応食（鶏卵、うずら卵の除去食）の提供を行っています。

◆食育への取り組み

- 毎月、各クラスに「食育だより」や「献立カレンダー（栄養メモ）」を配布しています。
- 旬の食材を使用し、昆布や削り節、煮干し粉のだしを効かせた汁物をはじめ、大豆やひじき、切干大根、ごぼうやれんこん等を使った和風の煮物等の日本の伝統食を取り入れています。
- 毎年6月の沖縄慰霊の日に合わせて平和を願う意味を込め、沖縄料理を献立に取り入れています。（豊中市は沖縄市と兄弟都市です。）
- 毎年1月の学校給食週間に、日本の郷土料理や世界の料理等その時々の方々の行事にちなんだ特色ある献立を取り入れています。
- 防災教育の発信のため、年2回程度防災メニューを献立に取り入れています。
- 秋の読書週間にちなんで、ブックメニュー（本に登場する食べもの）を献立に取り入れています。
- 歯と口の健康週間（6月4日～10日）やいい歯の日（11月8日）等には、カルシウムが多い食材やかむことを意識した献立を取り入れています。
- その他、季節に合わせた行事食を積極的に取り入れています。

◆その他

中学校給食では、豊中市を3つのブロックに分けて、3社の調理事業者が調理、配送、配膳を行っています。

【調理事業者の調理・盛付けの様子】



子どものころからの減塩が大切です!



生活習慣病の原因の一つに、食塩のとり過ぎがあることがわかっています。

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では1日当たり、成人で男性7.5g未満、女性6.5g未満の目標値を定めていますが、多くの方が目標値を上回っている現状があります。大人になってから食習慣を変えるのは簡単なことではありませんので、子どものころから薄味に慣れることが大切です。減塩を意識し、ご家庭でもできることから取り組んでみませんか？

食塩摂取量の目標値(1日当たり)

		男性	女性
小学生	低学年 (6~7歳)	4.5g 未満	4.5g 未満
	中学年 (8~9歳)	5.0g 未満	5.0g 未満
	高学年 (10~11歳)	6.0g 未満	6.0g 未満
中学生		7.0g 未満	6.5g 未満

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

食塩摂取量を減らすには…



<p>食塩量が少ない調味料や加工食品を選ぶ。</p> <p>栄養成分表示をチェック!</p>	<p>汁物は具たくさんにし、だしや食材のうま味を生かす。</p>	<p>麺類のスープは全部飲まずに残す。</p> <p>約2~3g減</p>
<p>ご飯のお供となるおかず(漬物、つくだ煮、魚卵など)は量に注意。</p>	<p>外食や市販の総菜・弁当は塩分が高めなので、食べる量を調整する。</p>	<p>香味野菜、香辛料、酢やレモンなどの酸味を活用する。</p>
<p>スナック菓子やせんべいなど塩気の強いお菓子は量を決めて食べ過ぎない。</p>	<p>調味料の付け過ぎ、かけ過ぎに気をつける。</p>	<p>調味料の味に頼らず、食材本来の味を意識して、よく味わって食べることも大切です。</p>

加工品に含まれている塩分はどのくらい?

商品名	数量	塩分量
ロースハム	1枚(約9g)	0.3g
ウインナー	1本(約20g)	0.4g
スライスチーズ	1枚(約18g)	0.5g
焼くわ	1本(約26g)	0.5g
ししゃも	1尾(約15g)	0.7g
梅干し	1個(約20g)	1.7g
食パン	5枚切1枚	0.9g

出典：月刊「学校給食」

◆ 学校給食課公式Instagram
給食献立の写真を毎日投稿しています。
右記の二次元コードより
ご覧いただくことができます。



TOYONAKA_KYUSHOKU

◆ 豊中市のホームページ
中学校・義務教育学校(後期課程)
のページは右記の二次元コードより
ご覧いただくことができます。

