

# 豊中市の小学校給食

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><b>★ 食事の重要性</b></p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>        | <p><b>★ 心身の健康</b></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>栄養</p> | <p><b>★ 食品を選択する能力</b></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><b>★ 感謝の心</b></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><b>★ 社会性</b></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><b>★ 食文化</b></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

小学校に通う6年間は子どもたちの成長が盛んな時期で、特にバランスの良い食生活が大切です。学校給食では、子どもたちの1日に必要な栄養量の約1/3を摂れるように献立を考えています。

### 学校給食摂取基準（児童1人1回あたり）

| 区分                        | 小学校の児童の場合               |           |             |
|---------------------------|-------------------------|-----------|-------------|
|                           | 低学年（6～7歳）               | 中学年（8～9歳） | 高学年（10～11歳） |
| エネルギー（kcal）               | 530                     | 650       | 780         |
| 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）           | 1.5未満                   | 2未満       | 2未満         |
| カルシウム（mg）                 | 290                     | 350       | 360         |
| マグネシウム（mg）                | 40                      | 50        | 70          |
| 鉄（mg）                     | 2                       | 3         | 3.5         |
| ビタミンA（ $\mu\text{gRAE}$ ） | 160                     | 200       | 240         |
| ビタミンB <sub>1</sub> （mg）   | 0.3                     | 0.4       | 0.5         |
| ビタミンB <sub>2</sub> （mg）   | 0.4                     | 0.4       | 0.5         |
| ビタミンC（mg）                 | 20                      | 25        | 30          |
| 食物繊維（g）                   | 4以上                     | 4.5以上     | 5以上         |

## ◎給食費（1食あたり）

低学年 241円、中学年 243円、高学年 245円

## ◎米飯

- ・基本的に、月・水・金の週3回です。また、炊き込みご飯等を月1回程度提供しています。
- ・米飯の炊飯は、すべて事業者にて委託しています。
- ・今年度は豊中市及び能勢町産の米を使用する予定です。

## ◎パン

- ・基本的に、火・木の週2回です。
- ・パンの製造は、すべて事業者にて委託しています。

## ◎牛乳

- ・1パック200ml入りで、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。



### ★カルシウムの働き★

- ・神経を落ち着かせる
- ・歯や骨を作り丈夫にする
- ・心臓の脈拍を正常にする
- ・腸の運動を正常にする
- ・血液の凝固作用を助ける

## ◎副食

- ・副食は3品程度提供しており、児童の嗜好も考慮して、味付けや組み合わせを考えています。
- ・旬の食材を使用し、行事食や大豆・ひじき・切干大根等日本の伝統食を取り入れています。

### ☆手作り調理を心がけた献立

- ・和風献立のだしは、昆布、削り節（だしパック）、煮干し粉等を使用しています。
- ・ホワイトルー・カレールー、とんかつ、かきあげ、からあげ等も手作りしています。

### ☆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。
- ・果物は、できるだけ特別栽培（減農薬）のものを使用しています。
- ・人参や玉ねぎについては、特別栽培（減農薬）のものを週1回程度使用しています。
- ・野菜については、冷凍やカット済みのものは極力使用せず、旬を意識して新鮮な野菜を使用しています。
- ・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、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児童に配慮し、米粉や豆乳等も活用しています。

※「小学校給食予定献立表」・「小学校給食用半製品・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記載している「小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おります。

## ◎食育

### ☆献立内容の充実

- ・各教科等の食に関する指導と関連付け、「生きた教材」として活用されるよう工夫しています。
- ・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、オリンピック等その時々<sup>の</sup>行事にちなんだ料理等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。

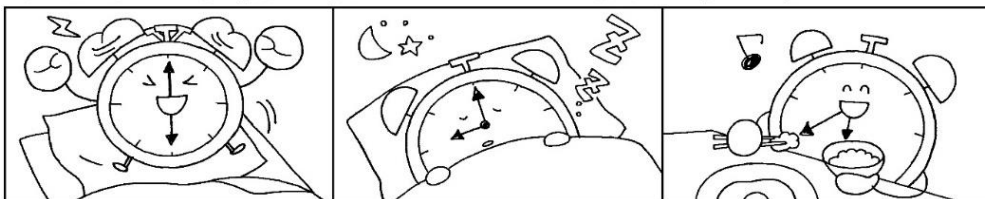
### ☆リサイクル及び地産地消の取り組み

- ・給食食材から出る野菜くずや給食の食べ残しと、街路樹の剪定枝チップ<sup>せんていし</sup>を堆肥化した「とよっぴー」を使って育てられた豊中市産の野菜（青ねぎ、玉ねぎ等）を給食に取り入れています。

## ☆給食や食育に関する資料の配布

- 毎月、各クラスに「もぐもぐ（教室掲示用食育だより）」や「こんだてカレンダー（毎日の栄養メモ）」を配布しています。
- 新1年生とその保護者に、学校給食を紹介する「とよなか食育プラスワン」を配布しています。
- 学校給食週間等に特色のある献立を提供する際には、各クラスにお知らせメモを配布しています。
- 月1回程度、教室で視聴できるよう給食についての動画を学校に配信しています。

## 早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう



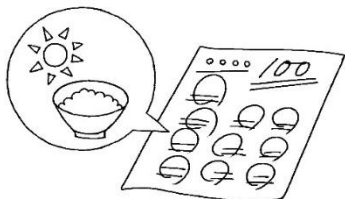
夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

## 朝食ぬきはさまざまな不調の原因です

朝食をぬくとエネルギーや栄養素が補給できず、午前中にうまく体温を上げることができません。体温が低いことで、物事に集中できない、いらいらする、だるくなるなどの心身の不調が起こることがあります。午前中の授業に集中するためにも、栄養バランスのとれた朝食を毎日とる習慣をつけることが大切です。



## 朝食と学力テスト



朝食を毎日とる人の方が、毎日とらない人よりも学力テストの平均正答率が高いという結果があります。午前中の授業に集中するためにも、朝食をしっかりとする習慣をつけましょう。

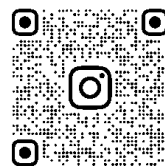
### ◆ 豊中市のホームページ

小学校・義務教育学校（前期課程）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。



### ◆ 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