

子育てコラム

「学校給食と食のバランス」

山武市立睦岡小学校 栄養士 渡邊麻奈美



学校給食は、戦後、子どもたちの栄養改善を目的に始まりました。しかし、今日では子どもたちの体位も向上してきたことから、食育推進の観点を盛り込んで運営しています。

学校給食では、文部科学省が定める学校給食摂取基準に基づいて、児童・生徒に1日に必要な栄養量の1/3以上を提供しています。ですから、残りの2/3は家庭でとらなければなりません。成長期の子どものちにとつて、栄養バランスのよい食事をしっかりとることはとても大切なことです。朝食抜きや夜食の過剰摂取、おやつを食べすぎなどは偏った栄養摂取につながりますので、注意しましょう。

では、栄養バランスのよい食事とはどのように考えればよいのでしょうか？
初めに、食事の基本となる主食を考えます。主食とは、ごはんやパン、麺等のことです。体を動かしたり、脳を働かせたりするエネルギー源になる炭水化物を多く含んでいます。

次に、主なおかずとなる主菜を考えます。主菜とは、肉や魚、卵などを使った料理のことです。主に骨や筋肉など、からだをつくるものになるたんぱく質を多く含んでいます。最後に、足りない栄養や水分を補うため、野菜を使った副菜と味噌汁やスープなどの汁物を考えます。副菜や汁物は、からだの調子をととのえるビタミンやミネラルを多く含んでいます。この他に、成長期の子どもたちには骨や歯をつくるカルシウムも大切です。不足しがちな栄養素なので、牛乳等の乳製品や小魚なども意識してとるようにしましょう。

このように、食事の中に「主菜・主菜・副菜・汁物」をそろえると、自然といろいろな食品をとることができ、栄養バランスのよい食事を考えることができます。学校給食もこの方法で、献立を考えています。しかし、和え物や煮物等の野菜を使つた料理や、主菜が魚料理の時は、他の献立に比べて残りが多いのが現状です。いろいろな食品をとることは

単に栄養を摂取するだけでなく味覚の発達にもつながりますので、ご家庭でも好き嫌いをなく食べることの大切さを指導して頂けたらと思います。

みなさんの中には、毎日の献立作成に苦労されている方も多いのではないのでしょうか？そんな時は、お子さんに好きな給食や苦手な給食について尋ねてみてはどうでしょうか。親子間の会話も広がりますし、給食ではいろいろな食品を使用していますので、献立を考えるヒントになるかもしれません。給食の献立表は毎月家庭に配布している他、山武市のホームページからも見ることが出来ます。また、給食の写真も毎日更新していますので、日々の献立作成の参考にして下さい。

参考文献：『たよりになるね！食育ブック3子どもが身につけたい食育編』
発行人 松本恒（少年写真新聞社）

市では、子育て相談を受け付けています。子育てで悩んだ時、困った時など子育てに関することなら気軽に相談ください。
相談電話 ☎(80)1456
※月・水・木・金曜日 午前9時～午後4時半（水曜午後、祝祭日を除く）

よい食生活習慣料理講習会

スキムミルク・チーズを使っておいしくカルシウムが摂れる健康料理をつくりましょう。

対象 山武市民
期日 11月25日(木)
時間 午前10時～午後2時
(受付時間 午前9時45分～)

場所 松尾IT保健福祉センター調理室
持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具

参加費 500円
定員 30人（先着順）

申込期間 11月1日(月)～10日(水)
申・問 健康支援課母子保健係
☎0479(80)8384

自分で作ったごはんはおいしいよ

保健推進員による「おやこ食育教室」が夏休みに行われました。



デコレーションずしやフルーツ白玉などの料理に挑戦