

# 学校給食のしおり

令和6年度  
鹿児島市立松元学校給食センター

保護者のみなさまには、学校給食の意義や役割等についてご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。子どもの時期の食習慣は、将来の食生活の形成や健康に大きな影響を及ぼします。そのためにも、家庭・学校及び給食センターが連携を図りながら、子どもたちの心身の健全な発達に努めることが大切です。本年度も、限られた予算の中で、安全・安心でおいしく「生きた教材」となるよう努めてまいります。

## 学校給食はなぜあるのでしょうか？

学校給食は、先生や友だちと一緒に楽しく食事をすることによって人間関係を豊かにし望ましい食習慣を身につけることなどを目標とし、大切な教育活動の一つとして行われています。

### 学校給食の目標

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について、正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

学校給食法(第二条)  
現行施行 平成21年4月



## 学校給食の栄養基準は、どのように決められているのでしょうか？

文部科学省から出されている下記の学校給食摂取基準を基に献立を作成しています。毎日の献立は、基準量の±10%以内の範囲で作成し、1週間、1ヶ月で基準量を満たすようにしています。

児童又は生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

(令和3年4月1日施行)

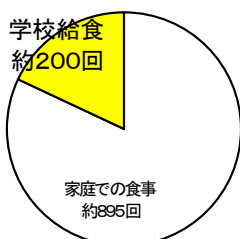
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	マグネシウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維(g)	
								A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
幼稚園	490	学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%	学校給食による摂取エネルギー全体の20~30%	1.5未満	30	290	2	180	0.3	0.3	15	4以上	
小学校	低学年			530	1.5未満	40	290	2	160	0.3	0.4	20	4以上
	中学年			650	2未満	50	350	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
	高学年			780	2未満	70	360	3.5	240	0.5	0.5	30	5以上
中学校	830			2.5未満	120	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	

(注)表に掲げるもののほか、次に掲げるものについてもそれぞれ示した摂取量について配慮する。

亜鉛・・・幼稚園 1mg、小学校(低学年 2mg・中学年 2mg・高学年 2mg)、中学校 3mg

## 年間の食事のうち学校給食と家庭での食事の割合は？

- 年間の食事回数1,095回(365回×3回)
  - ◀内訳▶ ・年間の学校給食の回数・・・約200回(18%)
  - ・年間の家庭の食事回数・・・約895回(82%)



学校給食では、子どもたちが1日に必要な栄養量の3分の1をとるようになっています。年間の食事回数の82%は、家庭の食事ですので、家庭の食事も重要になってきます。また、望ましい食習慣(特に礼儀作法、偏食の矯正、はしの使い方など)は、毎日の食生活を通して身につくといわれています。

学校給食と家庭の食事の両方もが、バランスのとれた食生活を進めることにより、子どもたちはより健康な毎日を過ごせるようになります。