



学校だより

校訓「自律」「友愛」「勤勉」



www.kita9.ed.jp/norimatsu-j

給食にはこんな人たちが関わっています

私たちが毎日食べている給食には、栄養士さんをはじめ、調理員さん、農家の人、畜産に携わる人、漁師さん、水産業にたずさわる人、食材を運んでくれる運搬業の人など、たくさんの人の手関わっ

ています。そして、私たちの元へ給食が届けられているのです。

学校給食には「学校給食衛生管理基準」が定められており、これらの基準をクリアした給食が、日々皆さんに提供される仕組みになっています。

皆さんの給食は、様々な人が関わり、衛生面に配慮しながらつくられています。

農家の方への有り難さ、食への尊さを感じます。

味付けにも工夫をこらし、皆さんの健康を支えています。



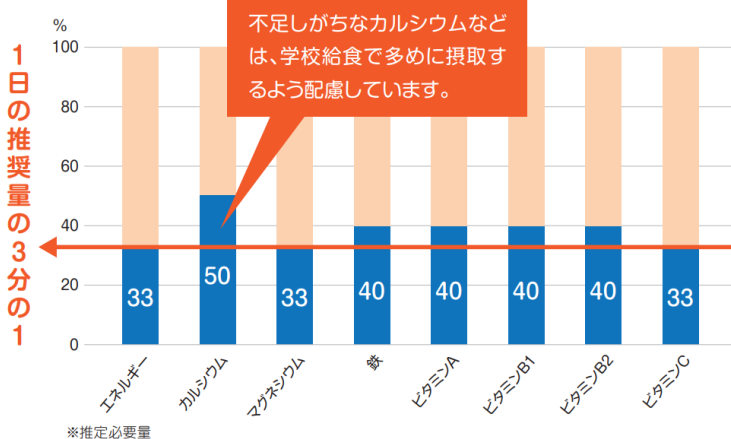
文部科学省

全国学校給食週間(1月24日～30日)

学校給食の献立はどのように決められているの？

全国で900万人以上の児童生徒が毎日食べている給食。その献立は、「学校給食摂取基準」に基づき、管理栄養士の資格を持つ栄養教諭等により考えられています。

1日の推奨量に対する給食での摂取基準(6～11歳/小学生)



学校給食の味付けについて



学校給食のナトリウム(食塩相当量)は、1日の目標量の1/3未満を基準としています。給食を食べると薄味に感じることもありますが、それは濃い味付けに慣れてしまっているからかもしれません。給食では、「だし」を取って食材のうまみを引き出すことにより、ナトリウム(食塩相当量)を抑えるなどの工夫も行っています。

一人一回当たりの学校給食のナトリウム(食塩相当量)基準の変遷

区分	平成7年度～	平成15年度～	平成20年度～	平成30年度～
小学校(低学年)	4g以下	3g以下	2g未満	2g未満
中学校			3g未満	2.5g未満

※～平成6年度は基準なし

給食ができるまでの紹介 ～献立作成 編～

以下の質問を栄養士さんに行ってみました。

Q どのようにして給食の献立をたてていますか？

北九州市の給食の献立は、**約4カ月前から栄養教諭が献立の案**を考えています。生徒の皆さんに必要な栄養量がバランスよく摂れるようにするのはもちろん、過去の献立内容の反省を活かしながら**生徒の皆さんが喜ぶ魅力ある献立**を考えています。

Q どのような食材を取り入れていますか？

特に成長期に多く必要なカルシウムや鉄、ビタミン類をしっかり摂れるように、色々な食材を組み合わせています。（カルシウムやビタミン類は、必要量の約3分の1から2分の1が摂れるようにしています。）

Q 工夫されていることは何ですか？

昔から伝えられてきた行事食や日本各地の郷土料理を取り入れ、食べず嫌いにならないように調理方法を工夫した献立を考えています。

