



学校給食の組み合わせ

～ 主食・主菜・副菜をそろえています ～



主食 (staple food)	麦ご飯、コッペパン、ミルクパン、全粒粉パン、米粉パン 👑黒糖パン（人気NO1）など
主菜 (main dish)	肉、魚、卵、大豆・大豆製品、小魚などを、焼いたり、油で揚げたりした献立（上記写真は、豆腐のちぎり揚げ）
副菜 (side dish)	野菜、海藻、小魚、種実類（主にごまなど）を使用した献立 洋風：サラダ 和食：あえ物 その他：ナムルなど
汁物 (soup)	野菜、海藻、いもなどを使用した献立 洋風：シチュー、スープ 和食：みそ汁、すまし汁 その他：中華風スープなど
デザート (dessert)	主に果物や、行事にちなんだものやお楽しみのゼリー・プリン・クレープ・ケーキなど
牛乳 (milk)	主に、不足しがちなカルシウム補給

上記のような内容で、学校生活を楽しく過ごせるようサポートしていきます。

学校給食について

学校給食は、文部科学省が策定した、『学校給食摂取基準』に基づいて献立作成をしています。（生徒の身長・体重のデータから、『学校給食摂取基準』が生徒に適用できるかどうか、確認しています。）この『学校給食摂取基準』は、『日本人の食事摂取基準』を受けて策定されています。『日本人の食事摂取基準』は、健康な個人・集団を対象とした食事調査を5年毎に行って策定されています。

ここ最近の食事での注意点は、「カルシウムと鉄、食物繊維の摂取不足」、「食塩と脂質の過剰摂取」です。そのため、学校給食では、カルシウムと鉄は、1日に必要な量の2/3が摂れるように努めています。食塩と脂質についても過剰摂取にならないように工夫しています。特に、食塩に関しては国レベルで摂取量を控えようという動きがあります。

学校給食での食塩の摂取基準（中学生の場合）は、2.5g以内になるよう努めているため、食材自体の味を味わえるようにしたり、だしを利用してうま味を感じられるようにしたりと、工夫しています。将来の子どもたちの健康のために、家庭での食事と学校給食とで共に協力して、取り組んでいきましょう。

学校栄養職員 大谷 未怜

スポーツをする人の食事の基本型



- ①主食… 体を動かし、脳を働かせるエネルギー源になる炭水化物がたくさん入っているご飯やパン、めん類。
- ②主菜… 体をつくる材料になるたんぱく質がたくさん入っている肉、魚、卵、大豆製品などを使ったメインのおかず。
- ③副菜… 体調をととのえるビタミンやミネラル（無機質）、食物繊維が豊富な野菜や海そうを多く使ったおかず。具がたくさん入ったみそ汁やスープなどの汁物と2品そろえる。
- ④牛乳・乳製品… 丈夫な骨をつくるカルシウムが豊富。
- ⑤くだもの… ビタミンを豊富にとることができる。

食育フォーラム2022年4月号より抜粋

運動部の人は、「体を動かすエネルギー」と「成長のための栄養」の両方が必要になります。その食事の基本が上の図になりますが、見慣れた食事ではないでしょうか。

そうです。給食と同じですね。毎日の給食が、スポーツをする人の食事の基本型になります。毎食、この基本型を意識しましょう。今の食事が、将来スポーツで活躍するための土台となります。

中学生のうちに、給食をしっかり食べながら、アスリートの食事の基本型を覚えて、家庭でも習慣にしていきましょう。

学校栄養職員 大谷 未怜

上記の文を「何」で、下記と入れ替えて読んでみる。