

健康のためには減塩が必要!!

学校給食は味が薄い!?

給食試食会などで、子どもたちの給食を実際に食べていただくと、「家より味が薄い」という感想がよく聞かれます。どうして学校給食は薄味なのでしょう。

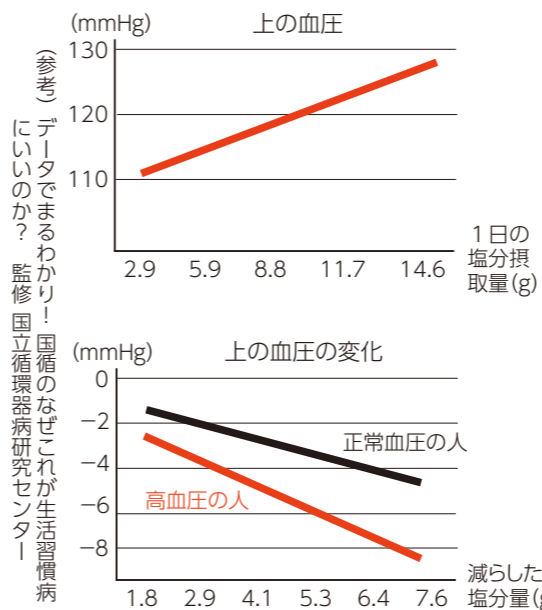
食塩は給食で使えない!?

「学校給食摂取基準」は、国の「日本人の食事摂取基準」をもとに、家庭の朝食、夕食で足りない栄養を給食で多めに補い、摂りすぎている栄養素は減らすよう定められます。食塩は、家庭での摂取量が多いため「マイナス2.1グラム(0.6グラム)」となっています。しかし、マイナスでは給食で味付けができなくなるため、食事摂取基準の目標量の3分の1が基準値となりました。

下の表の通り、学校給食での食塩摂取基準量は減少しています。

しかし、世界の食塩の摂取基準は成人で1日5g未満です。多くの日本人は必要量をはるかに超える食塩を摂取しているのが現状です。

	H15~	H20~	H30~	R3~
小学校	低学年	3g未満	2g未満	1.5g未満
	中学年		2.5g未満	2g未満
	高学年		3g未満	
中学校			2.5g未満	



国立循環器病研究センター※によると、塩分の摂取量と血圧は相関性があります(左の上のグラフ)。高血圧というのは血圧が高いという病態です。高血圧の状態が続くと、血管が硬く狭くなる動脈硬化となり、さらに血圧が上昇することになります。高血圧が進行すると、脳卒中、心臓病、腎臓病などの命に関わる重大な病気になる可能性があります。

一方で、血圧の高い人が食塩摂取量を減らした場合、正常血圧の人よりも、血圧が下がる度合いが大きいです(左の下のグラフ)。

減塩は、学校給食でも取り組んでいます。家庭や社会全体で取り組むべき問題です。

※国立循環器病研究センターとは、循環器病に関する治療や調査、研究および専門医療従事者の研修、育成を担っている国立高度専門医療研究センターです。

食塩の摂取量が多いと...

おいしい給食で子どもたちを笑顔にしたい

給食でみんなを笑顔に

私たちが一番気を付けているのは、「安心・安全でおいしい給食を提供する」ということです。異物が混入しないように常に意識しています。



学校給食センター 調理員の皆さん

学校給食にはさまざまな規則があり、手の洗い方や室内を移動する動線も決められています。身に着けるエプロンの色も作業によって変えなければなりません。大変なことも多いのですが、子ども達から「おいしかった!」「完食できた!」と可愛い手紙や、元気な声をもらうと嬉しいです。子どもたちのことを思いながら、頑張っています。



学校給食センター 調理員

食べることは、生きること

健康に生きるためには、バランスの良い食事が必要です。その一助として学校給食があります。いろいろな食材をできるだけおいしく、楽しく食べられるようにとの思いで工夫しています。



子どもたちは、食事の練習期間。さまざまな食材や味を体験して欲しいです。いろいろな食べ物を食べられることで、社会に出た時、人との外食も楽しめますし、体の健康だけでなく心の健康が得られます。

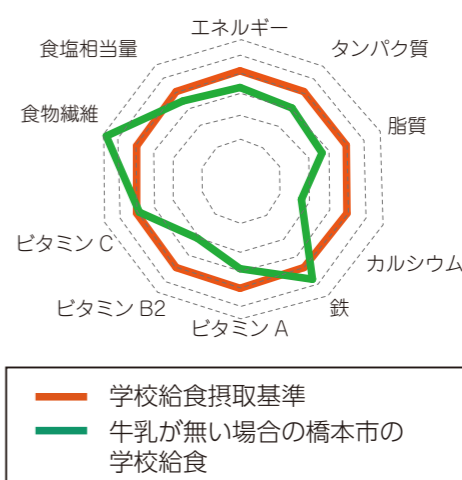
また、食事バランスガイドを使った授業では、子どもたちが自分自身で食生活を振り返ることができるようにしています。自分の健康を守るためにも大切な知識です。子どもたちが生涯にわたり健康的な食生活を送れる助けとなります。



学校給食センター 管理栄養士

牛乳は栄養満点

学校給食に牛乳が無いとどうなるの?



— 学校給食摂取基準
— 牛乳が無い場合の橋本市の学校給食

右の表は、牛乳が無い場合の栄養価です。タンパク質、カルシウム、ビタミンA、ビタミンB2が大幅に減ってしまいます。食事で不足しやすい栄養素を牛乳で補うことができます。成長期の子どものために必要なカルシウムを摂取するために毎日牛乳が出ます。将来、骨粗しょう症などの病気を防ぐ健康に過ごすためにも、毎日しっかりと牛乳を飲みましょう。



給食が大好き!!



給食は、多くの人と一緒に食事をする社会への第一歩です。先生やお友だちとコミュニケーションを図りながら食事マナーを身につけ、楽しく食べることが大切です。

栄養バランスの良い食事を楽しく食べること、子どもたちの心身の安定や健やかな成長につながることを願っています。

大人になった時、楽しかったことの一つとして思い出してもらえたら嬉しいです。これからも、子どもたちの健やかな成長を願って、魅力あるおいしい学校給食を提供していきます。