

給食だより



令和4年4月28日(木)
横浜市立茅ヶ崎小学校
校長 高橋美都子
学校栄養職員 穴田 由恵

新緑がまぶしいすがすがしい季節です。新しい学年やクラスでの生活も1か月がすぎてもうだいぶ慣れてきたころでしょうか。連休もあり、楽しみがふくらむ5月です。また気温が急に上がる暑い日がちらほらでてきました。体はまだ暑さに慣れていませんが、運動会の練習も始まっています。こまめな水分補給を心掛けてほしいと思っています。



5月基準献立について

- 旬の食品を多く取り入れました。
(9・13・25日ごぼう、11日メロン、12・27日わかめ、17日糸みつば、19日かつお、20日アスパラガス、27日さやえんどう、複数日キャベツ)
- こどもの日にちなみ、行事食として五目ずしの具(2日)を取り入れました。
- 開港記念日(6月2日)にちなみ、横浜にゆかりの深い献立を取り入れました。
(26日塩焼きそば、31日スパゲティナポリタン)
- 新献立として、チャーハンの具(10日)を取り入れました。

ちがさきメニュー ~お配りした献立表から変更になる部分です~

- 5月の変更はありません。



給食室改修工事について

7月より給食室改修工事を予定しております。改修工事期間は、中学校給食の導入を検討しております。

今月の地場産野菜

(都筑区で育った野菜を給食で使用しています)

こまつな・きゃべつ・にんじん

(生育具合により使用できないこともあります。)



給食レシピ紹介

5月19日(木)の給食メニューより

「かつおのごまみそあえ」

煮た凍り豆腐とは違う揚げた凍り豆腐の食感をぜひ味わってください。



材料	4人分	作り方
かつお	180g	1. 凍り豆腐を水で戻し、かるくしぼってサイコロ状に切る。 2. カツオは角切りにする。 3. 凍り豆腐・かつおに片栗粉をまぶし、油の温度160~170℃で揚げる。 4. 鍋に★の調味料・水・おろししょうがを入れて煮立て、凍り豆腐を入れてからめる。 5. ごまをふって仕上げる。 ※凍り豆腐の水分をあまりしぼらずに揚げると、とろりとした触感が味わえます。
凍り豆腐	20g	
片栗粉	適量	
すりごま	大さじ1と1/2	
しょうが	少々	
★しょうゆ	小さじ1	
★さとう	小さじ2	
★甘みそ	大さじ1と1/2	
★酒	小さじ1	
水	100cc	

学校給食の栄養摂取量はどのように決まるの？

学校給食の献立は「学校給食摂取基準」というガイドラインにそって、1食あたりのエネルギー量や栄養素の基準値が定められています。この値は定期的に見直されています。最新のものは、厚生労働省の『日本人の食事摂取基準(2020年版)』をふまえて、昨年(2021年)出されました。

この基準は「昼食必要摂取量」という考え方で決められています。それは、食事調査に基づいて、家庭の朝食、夕食で足りない栄養素は給食で多めに補い、逆にとりすぎている栄養素は減らしていこうというものです。たとえば、骨を丈夫にするカルシウムは、家庭では、朝食と夕食を合わせても十分に摂取できていないことがわかりました。そのため、1日にとるべき量(推奨量)の50%を給食で摂取できるようにしています。これは給食で補う栄養素のケースです。

そして、この考え方に基づいて、学校給食でとるべき、ある栄養素の量を計算したところ…

給食で使用すべき〇〇の量は、「-2.1g~0.6g」です。

さて、質問です。上の〇〇に入る栄養素は、給食ではもはや使用不可能になるほど、家庭の朝食や夕食で多く摂取されているものです。それは一体、何だと思いませんか？



答え 食塩

学校給食摂取基準は、1日に必要な量の3分の1(33%)をとれることを目安にしていますが、先ほどの「昼食必要摂取量」の考え方にに基づき、不足が考えられるものについては40~50%に増やしています。栄養素でいうと、カルシウムが50%、鉄、ビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンB₂、食物繊維が40%です。

問題はとりすぎている食塩です。先ほどの「-2.1~0.6g」の最高値0.6gを用いても献立作成上味付けが困難となることから、食事摂取基準の目標量*の3分の1未満を学校給食の基準値としています。

※文部科学省「学校給食における食事内容について」(2008年12月)

学校給食摂取基準の移り変わり(食塩)

年	2003年度~	2008年度~	2018年度~	2021年度~
低学年	3g以下	2g未満	2g未満	1.5g未満
中学年		2.5g未満	2.5g未満	2g未満
高学年		3g未満		2.5g未満



減塩でもおいしく作る給食での工夫

令和3年度より給食での食塩の基準値が2g未満となりました。これは、心臓病や腎臓病の人たちの減塩食のレベルです。いきなり0.5gの減塩は難しいため、横浜市では月平均2.2g未満を目標に献立作成をしています。減塩したために「うす味でおいしくない」とならないように、給食ではうまみ成分の「だし」をいねいにとることで、おいしいと感じてもらえるように毎日頑張っています。

さわらのあんかけ
かつおだし

鶏ごぼうごはんの具
かつおだし



すましじる
かつおと昆布のあわせだし

4月27日の給食(中学年の塩分相当量 2.1g)

学校給食を食べている育ち盛りの子どもたちには、しっかりご飯を食べてもらい、水分も体重比では大人以上にとらなければなりません。汁物は献立で大きな水分補給源になっています。子どもたちの将来の健康のために、薄味でもおいしく食べられる食習慣をはぐくみ、豊かな味覚を育てられるよう給食では献立の工夫を続けています。

なぜ減塩？

日本で最も処方される薬剤の1つは高血圧を抑える薬だそうです。年をとると血圧が上がるのは、自然な加齢現象によるものではなく、それまでに摂取してきた食塩の総量の影響を強く受けているそうです。

2011年、国連で生活習慣病対策のための会合が開かれました。これを機に学術団体が、今後、世界全体で対策のために優先的に取り組むべき5つのアクションを発表しました。

さて質問です。

国連が発表した5つのアクションの2番目の〇〇には、何が入ると思いますか？

生活習慣病対策のために

世界全体がとるべき5つのアクション

- ① たばこ使用30%減少
- ② 〇〇の摂取30%減少
- ③ 肥満・不健康な食事・運動不足の減少
- ④ アルコールの有害飲酒
- ⑤ 心疾患・脳卒中のリスクを下げる

正解は 食塩 です。

食塩の過剰摂取は、高血圧の原因の1つであり、日本人の摂取量が多いことはよく知られていますが、1位のたばこについて2番目にあげられています。世界で肥満や運動不足、飲酒よりも食塩の過剰摂取が与える健康被害が重要であると発表されました。

みんなで取り組もう 「減塩」！

学校給食ではこれからも減塩に取り組んでまいります。同時に給食だけが減塩に取り組んでいくものではありません。今、食品メーカーや外食産業も「健康的な食環境」をつくる努力をされていて塩分を大きくカットした新製品を発表したりしています。ご家庭でも「減塩」に取り組むことで健康的な食環境をつくっていきましょう。