

給食と食事について



令和6年1月31日 全校朝会

給食は好きですか？



1年間で食べている給食の回数

約200回



1年間の食事の回数

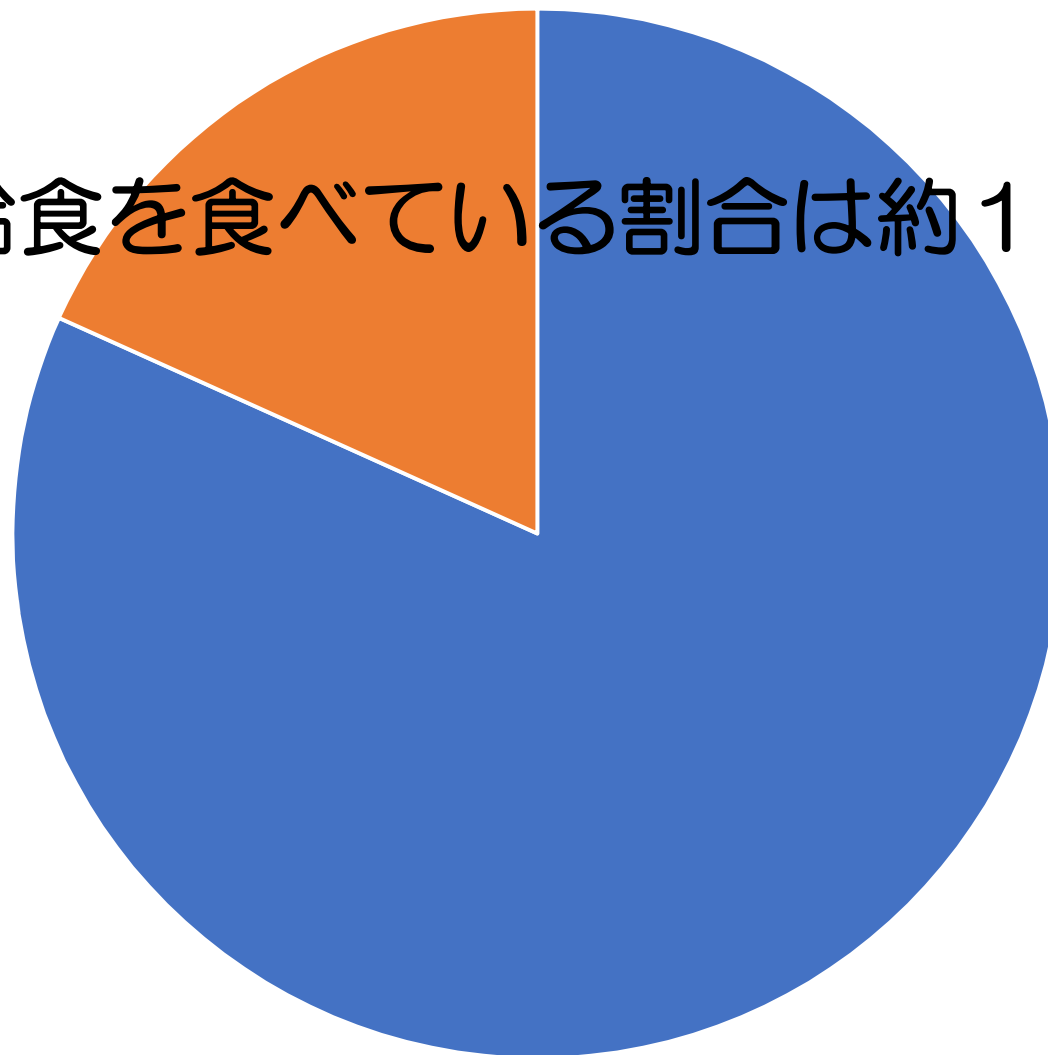
365日×3食（朝・昼・夜）

=1095回

1年間のうち給食を食べている
割合は約18%

1年間のうち給食を食べている割合

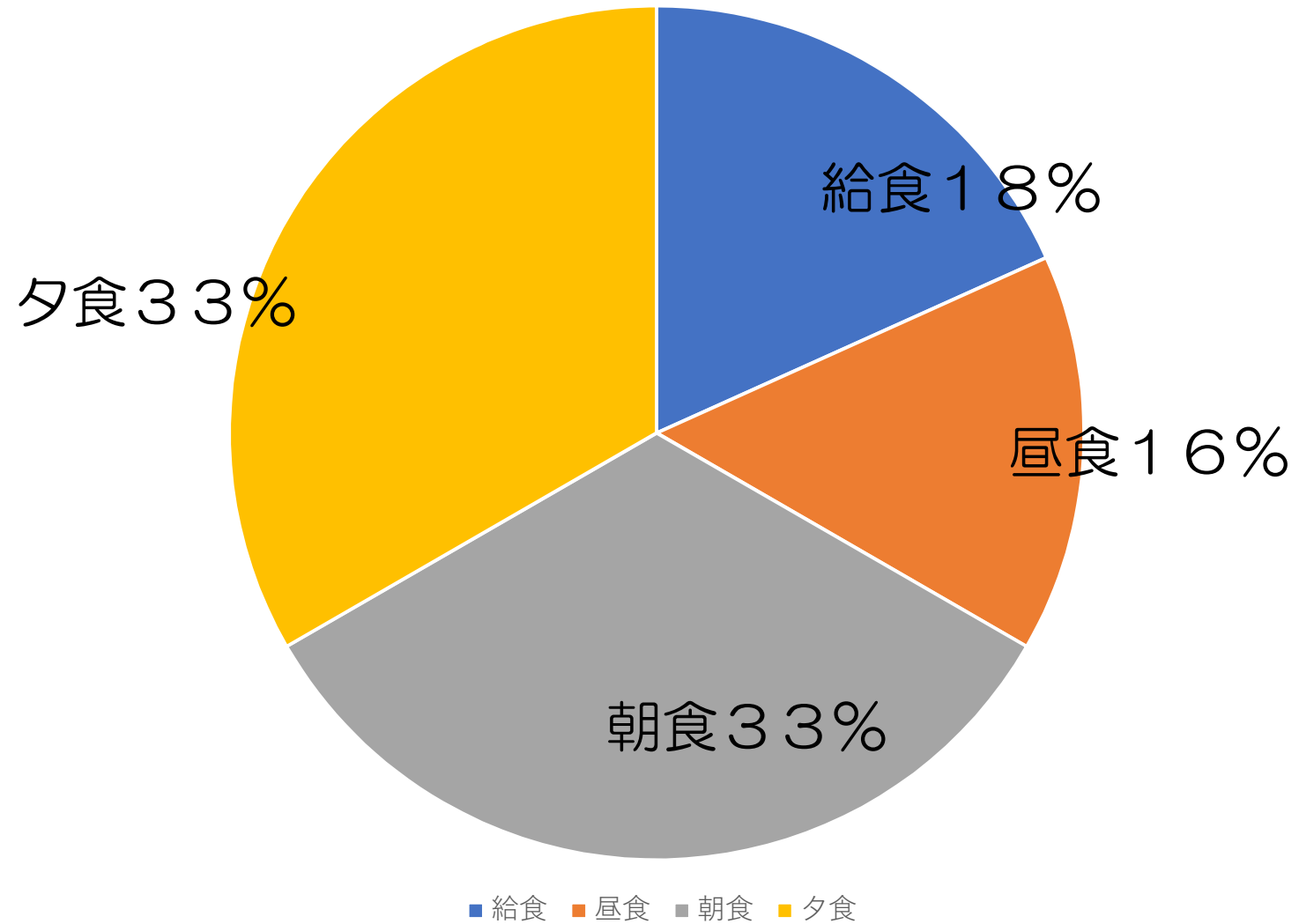
1年間のうち給食を食べている割合は約18%



■ 年間の食事回数

■ 給食の回数

1年間食事回数



給食1食あたり 約310円



回転釜→ →

フライヤー↓↓



混ぜご飯↑↑

コンベクションオーブン↓↓



地産地消



給食の栄養

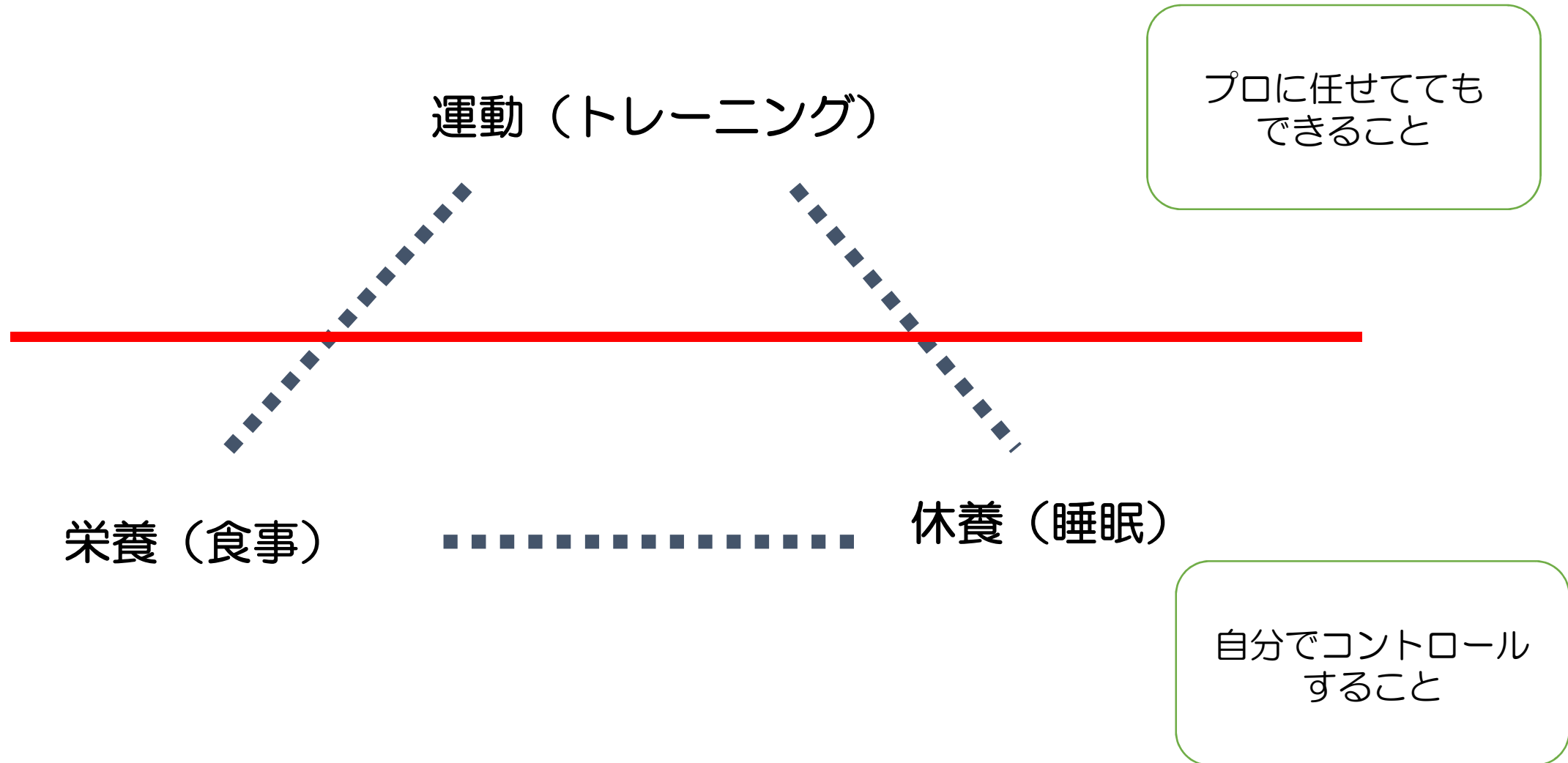
○児童または生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準

区 分	小学校の児童			中学校生徒
	低学年 (6～7歳)	中学年 (8～9歳)	高学年 (10～11歳)	
エネルギー (Kcal)	530	650	780	830
たんぱく質 (g)	学校給食による摂取熱量全体の13～20%給食			
脂 肪 (%)	学校給食による摂取熱量全体の20～30%			
カルシウム (mg)	290	350	360	450
鉄 (mg)	2.5	3	4	4
ビタミンA (μ gRE)	170	200	240	300
ビタミンB1 (mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2 (mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC (mg)	20	20	25	30
ナトリウム (食塩相当量) (g)	2未満	2未満	2.5未満	2.5未満
食物繊維 (g)	4以上	5以上	5以上	6.5以上

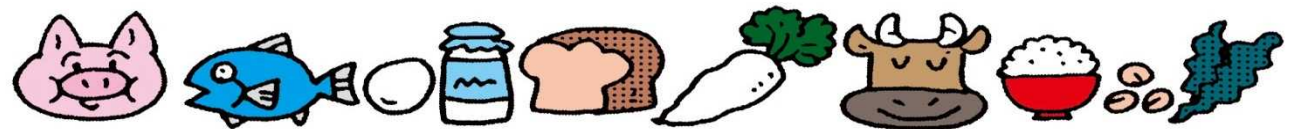
マグネシウム
 6～7歳・・・40mg
 8～9歳・・・50mg
 10～11歳・・・70mg
 中学校生徒・・・120mg

亜 鉛
 6～7歳・・・2mg
 8～9歳・・・2mg
 10～11歳・・・2mg
 中学校生徒・・・3mg

健康の三原則



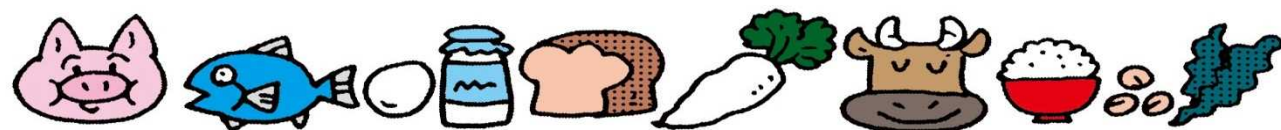
なぜ食事が大切なのか？



食べ方の基本

バランスのとれた食事を心がけましょう。

- ①主食・主菜・副菜・汁物・牛乳が基本
- ②主菜は、肉・魚・卵・豆・豆製品などを2種類以上の食材を組み合わせましょう。
- ③野菜は毎食2皿以上とりましょう。
- ④果物も適宜とりましょう。
- ⑤不足しがちな栄養素は捕食で補いましょう。



「栄養フルコース型」の食事

●副菜はビタミン・ミネラルの補給源

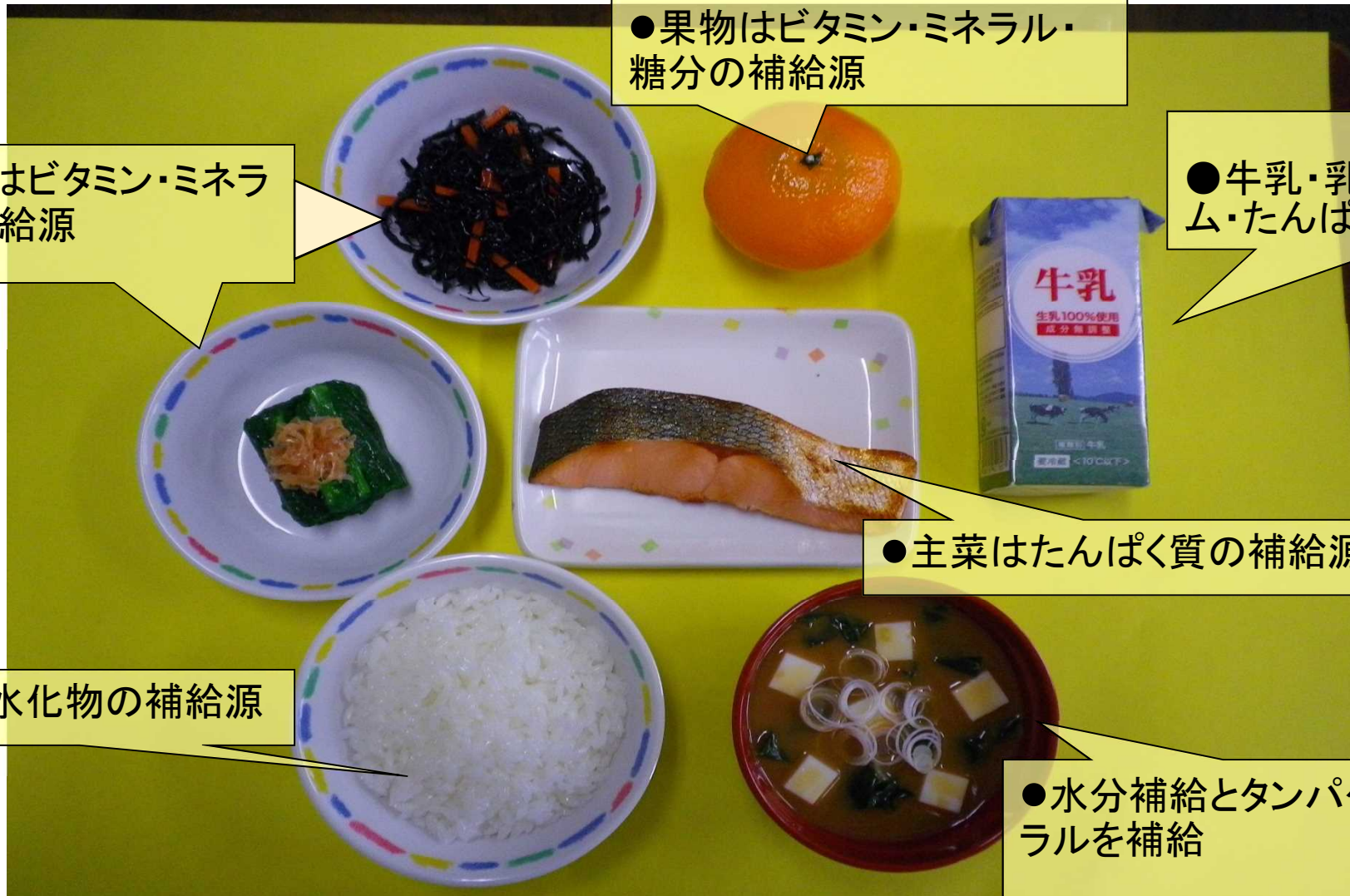
●果物はビタミン・ミネラル・糖分の補給源

●牛乳・乳製品はカルシウム・たんぱく質の補給源

●主食は炭水化物の補給源

●主菜はたんぱく質の補給源

●水分補給とたんぱく質とミネラルを補給



身に付けてほしいこと

●栄養バランスの良い食事

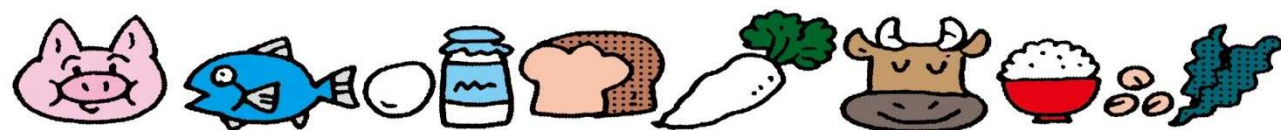
●望ましい朝食の習慣化

～主食・主菜・副菜・汁ものの組み合わせ
・牛乳、乳製品～

●1日コップ2～3杯の牛乳

●適度な運動

●休養（睡眠）



最後に・・・

