

令和7年 12月号 給食だより

「早寝早起き朝ごはん」
シンボルマーク



学校給食の栄養価について

学校給食はいうまでもなく成長期の子どもたちのための食事です。そのため、子どもたちの健全な成長や毎日の健康を支える食事として、栄養バランスが整っていることが重要です。下に示したのは、文部科学省が定める学校給食摂取基準です。エネルギー以下、主要な栄養素について、給食での摂取量の基準が年齢ごとに示されています。1日に必要とされる1/3程度の量をとれるようになっています。

区分	基準値*			
	児童（6歳～7歳）	児童（8歳～9歳）	児童（10歳～11歳）	生徒（12歳～14歳）
エネルギー (kcal)	530	650	780	830
たんぱく質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の 13%～20%			
脂 質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の 20%～30%			
ナトリウム (食塩相当量) (g)	1.5未満	2未満	2未満	2.5未満
カルシウム (mg)	290	350	360	450
マグネシウム (mg)	40	50	70	120
鉄 (mg)	2	3	3.5	4.5
ビタミン A (μg RAE)	160	200	240	300
ビタミン B ₁ (mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミン B ₂ (mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミン C (mg)	20	25	30	35
食物繊維 (g)	4以上	4.5以上	5以上	7以上

学校給食摂取基準は全国的な平均値であり、学校や地域の実情に応じて弾力的に運用することが求められています。各学級に配布された量をそのまま人数で等分した量が個人の「適量」であるかというと必ずしもそうではありません。体格や運動量、体质によっても個人に合った適量は異なります。また、毎月の献立表のエネルギー表示ですが、日本食品標準成分表の改定が2020年にされ、エネルギー量が改定前より低く算出されています。エネルギーの算出方法が変わりましたが、栄養価的には問題ありません。

共食(きょうしょく)で心を豊かに!

誰かと食事を共にすることを「共食」といいます。家族との共食は、コミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、お互いの心や体の調子を知ることができます。楽しい食事の時間は、子どもたちの心の安定につながり、健やかな成長のためにも大切なものです。食事中はゲームをしたり、スマートフォンを見たりしながら家族が別々のことをして食事をするのではなく、食事の時間にはめりはりをつけ同じ食卓を囲むことが大切だと思います。



12月の食育の日は「鮓の日」と冬至の行事食



毎月19日は「食育の日」とされています。12月の献立では旬の魚「鮓」を使った「鮓の幽庵焼き（柚子風味の焼き物）」や冬至には欠かせない南瓜を使った「南瓜のいとこ煮」を作ります。また、12月5日は『大寒』です。寒さが増すこの季節、体の芯から暖かくなるように「かす汁」を作ります。（注：酒かすは加熱することでアルコール分が飛ぶため、酔うようなことはありません）酒かすは発酵食品で、腸内環境を整える効果があるとされています。

12月20日は「鮓の日」とされています。12月は別の呼び方で「師走」といいますが、鮓は漢字で魚へんに「師」と書くことと、数字の『20』を「ぶ(2)り(0)」と、ごろ合わせすることから「鮓の日」とされました。鮓は成長とともに名前が変わることで、縁起がよい魚とされています。



「冬至」は一年のうちで昼が最も短くなる日です。昔から無病息災を願い、「冬至」には南瓜を食べ、柚子を浮かべた「柚子湯」に入る習慣があります。これらの風習にちなんで給食では柚子を使った「鮓の幽庵焼き」と「南瓜のいとこ煮」を作ります。ご家庭でも冬至の行事食を作られると思います。日本のよき食文化を大切にしたいですね。



- 玉ねぎ：北海道
- にんじん：北海道
- じゃが芋：北海道
- 大根：千葉県
- 長ネギ：青森県
- 小松菜：東京都
- 生姜：茨城県
- にんにく：青森県
- キャベツ：群馬県
- セロリー：長野県
- さつま芋：茨城県
- チンゲンサイ：茨城県
- きゅうり：群馬県
- 白菜：茨城県
- ぶなしめじ：長野県
- もやし：栃木県
- えのきだけ：長野県
- ごぼう：青森県
- れんこん：茨城県
- さといも：愛媛県
- 青ピーマン：茨城県
- かぼちゃ：北海道
- 万能ねぎ：静岡県
- みかん：熊本県
- ゆず：徳島県
- まいわし：千葉県
- さわら：韓国産
- まさば：北海道
- ししゃも：カナダ
- ほき：アルゼンチン
- ちりめんじゃこ：韓国
- もうかさめ：宮城県

<牛乳産地>

10月実績：東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・宮城県・福島県・山形県・北海道

12月予定：東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・宮城県・福島県・山形県・北海道