

# そうせランチタイムス

平成31年4月号  
 匝瑳市学校給食センター



ご入学・ご進級おめでとうございます。

学校給食は、子どもたち一人一人の体と心の成長を支えるために提供しています。今年度も安全・安心でおいしい給食をお届けできるよう、給食センター職員一同力を合わせて作っていきます。



## 匝瑳市の給食を知ろう

給食は、主菜、主食、副菜、汁物、牛乳を基本に、地元の食材や旬の食材を使った料理を提供します。



**主菜:**たんぱく質が多い料理で、おもに血や肉になります。



**主食:**炭水化物が多い食品で、おもに働く力になります。



**副菜・汁物:**ビタミン・ミネラルが多い料理で、おもに体の調子をととのえます。



**牛乳:**骨や歯を丈夫にします。



**元気に成長するために好き嫌いなく食べられるといいですね!**



## 匝瑳市給食のこだわり

### 【その1 手作り給食】

原材料のわかる食材を選び、うす味の料理を提供します。

### 【その2 日本型の食事】

和食の献立を多く取り入れて「かむこと」を意識できる献立作成をしています。

### 【その3 旬の地場産物の食材】

市内産、県内産の食材を使って、季節を感じることができる献立作成をしています。

### 【その4 地産地消デー】

地場産物を意識するように月一回実施しています。

### 【その5 学校給食摂取基準の表示】

エネルギー、たんぱく質、脂質、カルシウム、塩分を表示します。



## 学校給食摂取基準が変わります

学校給食は「学校給食摂取基準」に基づいて実施しています。献立表には各基準とともに、毎日の栄養価を表示しています。平成30年度に改訂があり、匝瑳市学校給食センターでは今年度より新しい基準による給食の提供となります。

19	もちむぎいりごはん		ん えだまめ	★地産地消デー★ 今日の献立は、匝瑳市や千葉県内で生産された食材を多く使用しています。	599kcal	
金	チキンカレー	オレンジ			22.7g	15.2g
	かいそうとごまのサラダ				306mg	2.0g

献立表では右側に記載しています

《学校給食摂取基準》	幼稚園児	小学生	中学生
エネルギー (kcal)	490	650	830
たんぱく質 (g)	15~24	21~32	26~41
脂質 (g)	10~16	14~21	18~27
カルシウム (mg)	290	350	450
食塩相当量 (g)	1.5未満	2未満	2.5未満

食塩相当量の目標値が下がりました

学校給食摂取基準では、食塩相当量の目標値が下がり、これまで以上に減塩を推奨するものとなりました。それに合わせて給食では、うす味でもおいしく食べられるように献立を工夫しています。しかし、給食は1日の食事の中での1回ですので、減塩をすすめていくために、ご家庭でもうす味を心がけましょう。



### 家庭で行える減塩のポイント

- ①汁物はだしの風味をきかせましょう。
- ②ソース、しょう油、ドレッシングのかけすぎに気をつけましょう。



[使用量の一人分の目安]

給食では、ソースをかける際は約1.5g (小さじ1/4) にしています。和え物では、しょう油は約2g (小さじ1/3)、ドレッシングは約5g程度で和えています。

- ③一度にではなく、徐々にうす味にしましょう。

※給食センターでは、味に慣れながら徐々にうす味にしていく予定です。

## 給食の約束クイズ

問題. 給食を食べる前にしなければならないことはなんですか?

- ア)せっけんで手を洗う。
- イ)料理が全部そろっているか確認する。
- ウ)『いただきます』を言う。



答え. ア・イ・ウの全部です