# 4月 きゅうしょくだより



呉市蒲刈学校給食共同調理場

ご入学・ご進級おめでとうございます。春のあたたかな日差しのなか，新年度が始まりました。新しい教室に，先生と友だちと，環境が変わり，気持ちも心機一転！みなさん，やる気に満ちあふれているのではないでしょうか。
調理場では，今年度もみなさんに，安全でおいしい給食をお届けできるよう，職員一同心をこめて作っていきたいと思います。一年間，どうぞよろしくお願いします。

## 学校給食の実施基準が一部改訂しました。

厚生労働省から『日本人の食事摂取基準（２０１５年版）』が発表されたことや，最新の幼児，児童，生徒の栄養摂取状況も踏まえ，昨年７月文部科学省は５年ぶりに学校給食実施基準の一部改定を行い，８月から施行されました。

### 幼児・児童・生徒１人あたりの基準値（栄養量）

| | 幼児 | | 児童（６歳～７歳） | | 児童（８歳～９歳） | | 児童（10 歳～11 歳） | | 生徒（12 歳～14 歳） | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 改定前 | 改定後 | 改定前 | 改定後 | 改定前 | 改定後 | 改定前 | 改定後 | 改定前 | 改定後 |
| エネルギー（kcal） | ５１０ | ４９０ | ５３０ | ５３０ | ６４０ | ６５０ | ７５０ | ７８０ | ８２０ | ８３０ |
| たんぱく質（ｇ） | 15～26 | | 16～26 | | 18～32 | | 22～38 | | 25～40 | |
| 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２５～３０% | | | | | | | | | |
| 食塩相当量（ｇ） | 2未満 | 1.5未満 | 2未満 | 2未満 | 2.5未満 | 2未満 | 2.5未満 | 2.5未満 | 3未満 | 2.5未満 |
| カルシウム（mg） | ２８０ | ２９０ | ３００ | ２９０ | ３５０ | ３５０ | ４００ | ３６０ | ４５０ | ４５０ |
| マグネシウム（mg） | | ３０ | | ４０ | | ５０ | | ７０ | | １２０ |
| 鉄（mg） | ２ | ２ | ２ | ２．５ | ３ | ３ | ４ | ４ | ４ | ４ |
| ビタミンA（μgRAE） | １５０ | １８０ | １５０ | １７０ | １７０ | ２００ | ２００ | ２４０ | ３００ | ３００ |
| ビタミンB1（mg） | ０．３ | ０．３ | ０．３ | ０．３ | ０．４ | ０．４ | ０．５ | ０．５ | ０．５ | ０．５ |
| ビタミンB2（mg） | ０．３ | ０．３ | ０．４ | ０．４ | ０．４ | ０．４ | ０．５ | ０．５ | ０．６ | ０．６ |
| ビタミンC（mg） | １５ | １５ | ２０ | ２０ | ２０ | ２０ | ２５ | ２５ | ３５ | ３０ |
| 食物せんい（ｇ） | ４ | ４以上 | ４ | ４以上 | ５ | ５以上 | ６ | ５以上 | ６．５ | 6.5以上 |

※　呉市では，小学校の基準値を，児童（８歳～９歳）としています。

※　呉市では，たんぱく質の基準値を１５%として，幼児：１８．３ｇ，児童（６歳～７歳）：１９．８ｇ，児童（８歳～９歳）：２４．３ｇ，児童（10 歳～11 歳）：２９．３ｇ，生徒（12 歳～14 歳）：３１．１ｇとしています。

※　呉市では，脂質の基準値を２５%として，幼児：１３．６ｇ，児童（６歳～７歳）：１４．７ｇ，児童（８歳～９歳）：１８．１ｇ，児童（10 歳～11 歳）：２１．７ｇ，生徒（12 歳～14 歳）：２３．１ｇとしています。

### 「おしらせ」

**今年度より，米飯給食の実施回数が増えます。**

昨年度　週３回程度　　今年度　週４回程度

週に１回程度は，パン給食または，めん給食になる予定です。



今回の改定で，特に，食塩相当量が減っています。

これまでの基準と比べて，０．５ｇも減らしていく必要があり，一度に０．５ｇを減らすと，「味がしない。」，「おいしくない。」などの感想が出てくるかと思われます。蒲刈学校給食共同調理場では，食材の持ち味を生かした調理の工夫や献立内容の見直しなどを行い，少しずつ食塩量を減らしていきたいと思いますので，ご理解をよろしくお願いいたします。

