

札幌市の学校給食の食事内容が変わります

ー学校給食のエネルギーや栄養素の摂取量の見直しー

学校給食のエネルギーや栄養素の摂取量は、文部科学省が「学校給食摂取基準」として定めています。

このたび、文部科学省の改正を受け、本市においても児童生徒の体格などの実態を考慮して学校給食のエネルギーや栄養素の摂取量の見直しを行いました。

主な見直し点等についてお知らせします。

基本は1日に必要な摂取量の1/3量

引き続き不足しがちな栄養素を多く

学校給食は、基本的に1日に必要なエネルギーや栄養素の1/3量を摂取することとしていますが、不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンB₂、食物繊維は摂取量の割合を高くしています。

さらに今回新たに摂取基準が設けられたマグネシウムも摂取量の割合を高くしています。

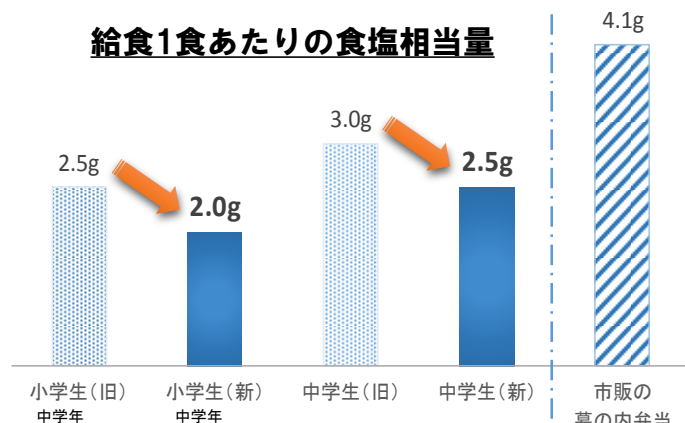
ぜひご家庭でも、不足しがちな栄養素を多く含む食品を、毎日の食事に取り入れていただければと思います。



不足しがちな栄養素を多く含む食材例

これまで以上に美味しく減塩

給食1食あたりの食塩相当量



出展：調理のためのベーシックデータ第5版
(女子栄養大学出版部)

今回の文部科学省の改正で、1食あたりのナトリウム（食塩相当量）が今までよりも低くなりました。

札幌市の学校給食はこれまでも素材の味を大切に、薄味を心がけてきましたが、より美味しく減塩ができるよう努めていきます。

（減塩については裏面で更に詳しく説明があります。）



その他の主な変更点

- ・たんぱく質の単位が「g（グラム）」から摂取エネルギー比「%」になりました。
- ・脂質の基準が摂取エネルギー比の20～30%になりました。
- ・ビタミンAの単位が「μgRE（レチノール当量）」から「μgRAE（レチノール活性当量）」に変わりました。

どうして減塩？学校給食

国の基準では、1日のナトリウム（食塩相当量）の目標量（男女平均）を、小学3年生で6.0g未満、中学2年生で7.5g未満としています。

今回の改正にあたり、文部科学省は児童生徒の食事状況調査※の結果を参考としていますが、学校給食を除く朝食・夕食・間食の合計だけで1日の目標量を超えていたことから、減塩を考慮した基準量が設定されました。

これを受け、札幌市の新基準においても「おいしさ」と「減塩」を考慮し、1日の目標量の1/3量である、小学生2.0g、中学生2.5gを基準としています。

※厚生労働科学研究費補助金「循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業「食事摂取基準を用いた食生活改善に資するエビデンスの構築に関する研究」（研究代表者：佐々木 敏）」

学校給食での「おいしく減塩」の工夫

札幌市の学校給食は、これまでもだしや素材の味を大切に薄味を心がけてきましたが、よりおいしく減塩ができるように工夫をしています。

調理の工夫

- ・みそ汁等は、けずり節等の使用量を増やしてだしを濃くし、みそやしょうゆの量を減らします。
- ・ケチャップソースや天丼のたれ等の濃さや量を見直します。
- ・魚や肉につけていた下味を見直します。
- ・他の献立より味が濃かった献立の味付けを見直します。



食指導の工夫

- ・麺類は麺と具をしっかり食べるようにしましょう。
- ・煮物の汁は飲まないようにしましょう。



給食のラーメン（中学生）に含まれる食塩相当量

・汁を全部飲む	3.9g
・汁を半分飲む	2.6g
・麺と具のみ食べる	2.1g

ご家庭でも一緒に「おいしく減塩」していきましょう！

塩分の過剰摂取は将来的に生活習慣病に繋がる要因の一つです。子どもの頃から薄味に慣れる等、健康を保つための食習慣を身に付けることが大切です。

学校では減塩の取組を進めていきますが、給食は1日の3食のなかの1食です。子どもたちの健やかな成長を促すためには、学校給食とご家庭の双方で「おいしく減塩」に取り組んでいくと効果が高まります。今後ご理解とご協力をお願いいたします。

（工夫例）

- ・新鮮な食材を活用し、素材の味を生かす。
- ・だしを上手にとって旨味を生かす。
- ・かけじょうゆより、つけじょうゆにする。
- ・みそ汁は具を多くして汁を少なくする。
- ・外食や加工食品の塩分をチェックする習慣をつける
- ・レモンやすだち等の酸味や、カレー粉やこしょう等の香辛料の辛味を利用する。
- ・減塩の食材や調理器具（醤油さし等）を使う。



栄養成分表示（1食当たり）

エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇g
脂 質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g