

令和4年(2022年)4月6日

保護者の皆様へ

札幌市立信濃小学校

校長 湊 義行

札幌市の学校給食の食事内容が変わります

学校給食におけるエネルギー及び各栄養素の摂取量を示した学校給食摂取基準等が文部科学省において改正されましたので、札幌市の学校給食における学校給食摂取基準等を令和4年4月から次のとおり改訂となります。

これに伴い給食の食事内容も若干変わりますのでお知らせいたします。

これからも、子どもたちの健やかな成長を願い、心身の健康を考えた給食を提供してまいりますので、御理解と御協力をよろしくお願いいたします。

<学校給食摂取基準とは・・・>

健康な個人または集団を対象として、健康の維持・増進エネルギー・栄養素欠乏症の予防、生活習慣病の予防、過剰摂取による健康障害の予防を目的とし、エネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示したものです。

*札幌市の「学校給食摂取基準」は、**別表1**のとおりです。



<今回の改訂を受けて>

学校給食では、基本的に1日の食事摂取基準の1/3を摂取することとしますが、日常の食事において不足傾向にあるカルシウムなどの栄養素は、やや割合を高くします。また、今回の改訂で小学校、中学校ともに給食における摂取基準が上がる栄養素があります。

これらのことから、小学校、中学校とも調味料などの一部に特定の栄養素を強化したものを使用していく予定です。



札幌市の学校給食の食事内容が変わります

学校給食で摂るべき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、地域の実情等に配慮して運用されています。

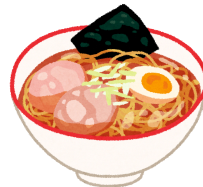
このたび、文部科学省の学校給食摂取基準が改正され、札幌市の学校給食摂取基準を見直いたしました。

引き続き不足しがちな栄養素を多く・おいしく減塩

学校給食は、基本的に1日の食事摂取基準の1/3を摂取することとしていますが、家庭の食事で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、給食で摂取する割合を高くしています。

給食だけでは、これらの栄養素をすべて補うのは難しいので、ぜひご家庭でもこれらの栄養素を多く含む食品を積極的に摂るようにしていただければと思います。

また、塩分については引き続き、素材の味を大切に、だしなどを活用して薄味を心がけ、よりおいしく減塩ができるように努めていきます。

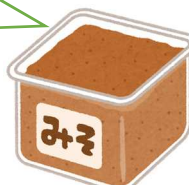


学校給食での工夫



カルシウムが添加された米を少量混ぜて炊きます。(中学校)

鉄が添加された味噌を一部の料理に使います。(小学校・中学校)



今回の文部科学省の改正で、小学校、中学校ともに給食における摂取基準が上がった栄養素があります。

給食では様々な工夫をしておりますが、そのひとつとして調味料などの一部に特定の栄養素を強化したものを使用していく予定です。

今後も、児童生徒の健全な成長のため実態にあった献立作成、給食提供について配慮してまいります。御理解と御協力をどうぞよろしくお願いいたします。

別表Ⅰ



令和４年度からの『札幌市学校給食摂取基準』

区 分	小学校児童の場合			中学校生徒 の場合	高等支援学校生徒の 場合
	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	640	760	820	820
たんぱく質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13～20%				
脂肪 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20～30%				
ナトリウム (g) (食塩相当量)	1.5	2.0	2.0	2.5	2.5
カルシウム (mg)	290	350	360	450	450
マグネシウム (mg)	40	50	70	120	120
鉄 (mg)	2.5	3.0	4.0	4.5	4.5
ビタミンA (μgRAE)	160	200	240	300	300
ビタミンB ₁ (mg)	0.3	0.4	0.5	0.5	0.5
ビタミンB ₂ (mg)	0.4	0.4	0.5	0.6	0.6
ビタミンC (mg)	20	25	30	35	35
食物繊維 (g)	4.0 以上	4.5 以上	5.0 以上	7.0 以上	7.0 以上

(児童生徒1人1回あたり)

(注) 次に掲げるものについてもそれぞれ示した摂取について配慮する。

区 分	小学校児童の場合			中学校生徒 の場合	高等支援学校生徒の 場合
	低学年 6～7歳	中学年 8～9歳	高学年 10～11歳		
亜鉛 (mg)	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0

(児童生徒1人1回あたり)