

# 給食

## だより4月号



令和 3年 4月 6日  
富士市学校栄養士会作成

希望で胸をいっぱいにした1年生を迎え、令和3年度が始まりました。学校給食は、子どもたちが栄養バランスのとれた食事を友達や先生と一緒に食べながら、心と体の健康を育む場です。今年度も安全でおいしい給食作りを心掛けていきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

# 富士市の学校給食と食育

単独校調理場 39校  
共同調理場 1施設

### 毎日が食育

給食の献立は食に関する指導の教材として活用します。学校給食を通じて「食事の重要性」「心身の健康」「食品を選択する能力」「感謝の心」「社会性」「食文化」を学ぶことを目標にしています。また、食事のマナー等についても指導しています。家庭や地域の皆さんには、給食だより、試食会を通して情報提供を行っていきます。

### 食物アレルギー児童・生徒への対応

他の子どもたちと同じ給食を食べることができるよう、調理途中で除去可能な場合には、アレルギー食材を除いた「除去食」を提供しています。除去が難しい場合には、弁当持参をお願いすることもあります。



### おいしさは手作りから

地元で採れた新鮮な旬の食材を積極的に取り入れ、手づくり料理を心掛けます。

だしは削り節や昆布・干しいたけなど天然のもので取り、シチューやミートソースなどのルウも小麦粉とバターで作るなど、手づくりの心がおいしさを作り出しています。



### 安全な給食

当日調理が原則です。食材は新鮮で安全が確認されたものを使用します。

野菜は全て加熱調理とし、サラダや和え物の野菜も、加熱した後、流水や真空冷却機で冷却してから調味します。

全ての調理は、加熱終了温度を確認し、記録を残します。

また、配膳時に当番が密にならないよう、配膳する品数を考慮するなど、新しい生活様式に配慮した献立にしています。



## 学校給食摂取基準の改訂

～成長に合わせ学年ごと、よりきめ細やかに～

2021年4月より「学校給食摂取基準」(学校給食における各栄養素の基準)が改訂されました。この基準は全国の児童生徒の平均値を算出したものなので、適用に当たっては学校や地域の実態に合わせて配慮することになっています。富士市では、過去5年間の市内児童生徒の身体測定結果をもとにエネルギー必要量を算出し、従来の小学校3段階(低・中・高学年)、中学校1段階での量提供ではなく、学年毎に合った主食やおかずの量を提供していきます。表は参考として、小学4年生と中学2年生の基準を載せています。

	*エネルギー (kcal)		*たんぱく質 (g)		*脂質 (g)		カルシウム (mg)		鉄分 (mg)		ビタミンA (μgRE)		ビタミンB1 (mg)		ビタミンB2 (mg)		ビタミンC (mg)		食物繊維 (g)		ナトリウム (食塩相当量: g)	
	小	中	小	中	小	中	小	中	小	中	小	中	小	中	小	中	小	中	小	中	小	中
改訂前	650	830	21.1~32.5	27.0~41.5	14.4~21.7	18.4~27.7	350	450	3	4	200	300	0.4	0.5	0.4	0.6	20	30	5以上	6.5以上	2未満	2.5未満
改訂後	640	830	20.8~32.0	27.0~41.5	14.2~21.3	18.4~27.7	350	450	3	4.5	200	300	0.4	0.5	0.4	0.6	25	35	4.5以上	7以上	2未満	2.5未満

\*過去5年間の市内児童生徒の身体測定結果から算出。献立表の基準値に記載しています。