

12月給食だより

令和7年12月
熊野町



今年も残すところあとわずかとなりました。どんどん寒くなってきてかぜやインフルエンザが流行る時期です。寒い冬を健康に過ごすために日頃からバランスのとれた食事を取り、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。しっかり予防して元気に新年を迎えましょう。

学校給食の栄養価について

学校給食はいうまでもなく成長期の子どもたちのための食事です。そのため、子どもたちの健全な成長や毎日の健康を支える食事として、栄養バランスが整っていることが重要です。下に示したのは、文部科学省が定める学校給食摂取基準です。エネルギー以下、主要な栄養素について、給食での摂取量の基準が年齢ごとに示されています。1日に必要とされる1/3～1/2の量をとれるようになっています。

区分	基準値*			
	児童(6歳～7歳)	児童(8歳～9歳)	児童(10歳～11歳)	生徒(12歳～14歳)
エネルギー(kcal)	530	650	780	830
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20%～30%			
ナトリウム(食塩相当量)(g)	1.5未満	2未満	2未満	2.5未満
カルシウム(mg)	290	350	360	450
マグネシウム(mg)	40	50	70	120
鉄(mg)	2	3	3.5	4.5
ビタミンA(μg RAE)	160	200	240	300
ビタミンB ₁ (mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB ₂ (mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	25	30	35
食物繊維(g)	4以上	4.5以上	5以上	7以上

学校給食摂取基準は全国的な平均値であり、学校や地域の実情に応じて弾力的に運用することが求められています。また各学級に配缶された量をそのまま人数で等分した量が個人の「適量」であるかという点必ずしもそうではありません。体格や運動量、体質によっても個人に合った適量は異なります。食事の量について自分自身がどのくらいの量が適量なのか考えながら給食の量も調整してみてくださいね。

共食(きょうしょく)で心を豊かに!

誰かと食事を共にする(共有する)ことを「共食」といいます。家族との共食は、コミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、お互いの心や体の調子を知ることができるといったよさがあります。楽しい食事の時間は、子どもたちの心の安定につながり、健やかな成長のためにも大切なものです。

年末年始は、家族や親せきが集まって食卓を囲む機会も多いことと思います。年末年始ならではの料理を味わうこともあるでしょう。行事食の由来や地域の郷土料理、そしてそれぞれのご家庭で受け継がれてきた味などについても、この機会に語り合ってみてはいかがでしょうか。

*令和3(2021)年施行「学校給食摂取基準」による。各数値は以前の『日本食品標準成分表(七訂)』をもとに設定されています。現在、『日本食品標準成分表』は「八訂」となり、エネルギーの算出法などが改訂されています。(編集部)



新年への願いを込めたお正月の行事食

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神)を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。

◆伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。

一の重
二の重
三の重

◆一の重(祝い肴・口取りなど)

黒豆 まめ(まじめ・健康)に暮らせるように。

数の子 子宝に恵まれるように。

田作り(ごまめ) 豊作を願って。

たたきごぼう 家族や家業が土地に根を張るように。

伊達巻き 知識や教養が身につくように。
／着るものに困らないように。

きんとん 金運に恵まれるように。

紅白かまぼこ 赤は魔除け、白は清浄を表す。

◆二の重(酢の物・焼き物など)

ブリ 出世できるように。

タイ 「めでたい」の語呂合わせ。

エビ 長生きできるように。

紅白なます お祝いの水引を表す。

◆三の重(煮物など)

里いも 子宝に恵まれるように。

れんこん 将来を見通せるように。

くわい 出世できるように。

昆布巻き 「よろこぶ」の語呂合わせ。