



令和6年1月
船橋市立習志野台中学校

1月の給食 申し込み状況

	全体	1年	2年	3年
給食申し込み率	95.8%	94.1%	97.6%	95.6%
A献立選択率	52.0%	57.3%	54.5%	58.2%
B献立選択率	48.0%	42.7%	45.5%	41.8%

12月の給食で残菜が少なかった料理ナンバーワン（カッコ内は残菜率）

	A献立	B献立
主食	チキンカレーライス（0.6%）	ココア揚げパン（0%）
主菜	さばのみそ煮（1.9%）	鶏肉の竜田揚げ（0.6%）
和え物	小松菜とコーンのサラダ（1.9%）	フレンチサラダ（3.4%）
その他副菜	チーズキッス（1.7%）	グリーンポテト（4.4%）
汁物	中華風コーンスープ（3.2%）	生揚げと白菜のみそ汁（2.4%）
デザート	デコレーションプリン（1.9%）	ココアカップケーキ（1.9%）

12月の給食で残菜が多かった料理ワーストワン（カッコ内は残菜率）

	A献立	B献立
主食	麦ご飯（5.6%）	パンプキンパン（7.3%）
主菜	豆腐の肉みそあんかけ（10.6%）	ししゃものカレー揚げ（13.9%）
和え物	柚子香和え（12.9%）	海の幸サラダ（12.7%）
その他副菜	いりこビーンズ（10.0%）	揚げブロッコリー（8.8%）
汁物	鶏ごぼうスープ（7.0%）	ポトフ（9.4%）
デザート	みかん（6.9%）	みかん（5.8%）

1月24日～1月30日は「全国学校給食週間」です

学校給食の歴史は、明治22年、山形県鶴岡市の小学校で、お弁当を持ってくることのできない子供を対象に、昼食を出したのが始まりです。その後、第二次世界大戦が激しくなると給食は中止になり、沢山の子供たちが苦しみました。戦後、ユニセフから脱脂粉乳が寄贈されると、昭和21年12月24日から学校給食が再び始まり、この日が給食記念日となりました。ただし12月24日が冬休みに入るため、1か月後の1月24日からの1週間で「全国学校給食週間」としたのです。

学校給食は学校で行う教育の一つに位置付けられています。将来、健康的で望ましい食生活を送るための手本となり、学校での学びを深めるための生きた教材として活用されています。

自分の体に合った量を食べよう

学年の始めの頃と比べて、皆さんの身長・体重は変化しています。文部科学省「学校保健統計調査（令和元年度）結果の概要」には、平成13年度生まれの子供たちの年間発育量の全国平均が掲載されていて、「平成13年度生まれ（令和元年度17歳）の年間発育量を見ると、男子では11歳時から14歳時に発育量が著しくなっており、11歳時に最大の発育量を示している。/女子では10歳時から11歳時に発育量が著しくなっており、10歳時に最大の発育量を示している。」と書かれています。これは親の世代（平成元年度17歳）と比べ、男子は2歳早く、女子は1歳早くしているそうです。

骨の成長にはカルシウムだけではなく、他の栄養素はもちろん、何より成長するためのエネルギーが必要になります。そのため体が大きくなるにしたがって、食事量も増やしていく必要があるのです。

男女別年間発育量(全国平均) 文部科学省「学校保健統計調査(令和元年度)結果の概要」より

年間発育量	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
小1 (6歳)	5.9	5.9	2.6	2.5
小2 (7歳)	5.6	5.7	3.1	3.0
小3 (8歳)	5.3	6.1	3.1	3.3
小4 (9歳)	5.4	6.6	3.7	4.2
小5 (10歳)	6.1	6.7	4.3	5.0
小6 (11歳)	7.5	5.0	5.7	4.6
中1 (12歳)	7.3	3.1	4.8	3.7
中2 (13歳)	5.4	1.6	5.1	2.7
中3 (14歳)	3.0	0.6	5.0	1.6

食塩の摂り過ぎに気をつけよう

食塩を摂り過ぎると体内のナトリウム濃度が高くなり、高血圧になります。この高血圧の状態が続くと、脳卒中や心臓の病気を招きやすく、慢性腎臓病の発症やその重症化にも関係すると考えられています。また、胃がんのリスクも高まります。普段は気付かないかもしれませんが、日本人は食塩を摂りすぎています。食塩の摂り過ぎを防ぐために、みなさんにも出来ることを考えてみましょう。

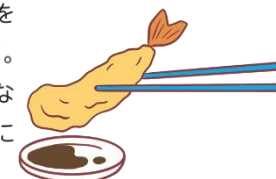
●めん類のスープ・汁は残す

めん類では、めんにも食塩が使われていますが、さらにスープや汁まで飲むと、かなりの食塩摂取量をとってしまいます。全部飲み干さないようにしましょう。



●調味料は「つけて」食べる

調味料はかけるより、小皿に入れて、舌に触れる表面につけて食べると食塩をとる量を減らせます。料理によっては調味料をつけなくてもおいしく食べられます。最初からではなく、味をみてから調味料をつけましょう。その他、レモン汁や酢などの酸味、ねぎやしょうが、唐辛子、こしょうといった薬味やスパイスを料理に加えると、塩味の足りなさをカバーできます。



●漬物や加工品は控えめに

漬物や、ソーセージやベーコン、かまぼこやちくわといった加工食品は、もともと保存食として作られ、作る時に食塩が使われます。あまりしょっぱく感じないものもありますが、食べ過ぎないように気をつけましょう。パンやめんも粉をねるときに食塩を使います。逆にお水だけで炊くご飯は食塩がゼロの食べ物です。

