



松前町学校給食センター

楽しい夏休みも終わり、いよいよ新学期が始まりました。2学期は期間も長く、さまざまな行事がたくさんあります。朝、昼、夕の3食をしっかり食べ、「早寝・早起き」など生活のリズムを整え、よいスタートを切りましょう。

今月の給食目標

生活習慣病について考えよう

生活習慣病って何？

運動不足や夜型生活、食べ過ぎや、脂質・塩分・糖分のとり過ぎなどの生活習慣が続くことで肥満を招いたり、やがて高血圧、動脈硬化、心臓病、ガンなどを引き起こすことがあります。このように生活習慣が病気の原因のひとつにもなることから、生活習慣病と言われるようになりました。

～学校給食実施基準の一部が改正されました～

学校給食では、学校給食法で定められた「学校給食実施基準」をもとに、子どもたちの成長や健康の増進に必要な栄養量が摂れるように献立を立てています。この基準が、食生活の変化を踏まえ、8月1日から改正されました。松前町の学校給食も2学期からこの基準に準拠しています。主な改正点は次のとおりです。

- エネルギーの基準は、文部科学省が毎年実施する学校保健統計調査の結果から算出され、少し増加しました。
(小学校 **640kcal** ⇒ **650kcal**、中学校 **820kcal** ⇒ **830kcal**)
- たんぱく質の摂取量は、改正前は摂取範囲 (g) が示されていましたが、改正後は、生活習慣病の予防のため、脂質や炭水化物などエネルギーを作る栄養素とのバランス (エネルギー産生栄養素バランス) をとるよう、摂取エネルギー全体に対する割合 (%) で示されることとなりました。
(小学校 **18~32g**、中学校 **25~40g** ⇒ **摂取エネルギー全体の13~20%**)
- 脂質は、エネルギー産生栄養素バランスの観点から、下限が下がりました。
(小学校・中学校 **摂取エネルギー全体の25~30%** ⇒ **20~30%**)
- ナトリウム (食塩相当量) は、生活習慣病の予防を目的として基準値が下がりました。
(小学校 **2.5g未満** ⇒ **2g未満**、中学校 **3g未満** ⇒ **2.5g未満**)

料理教室が開催されました。

7月26日木曜日、松前町学校給食センターで、松前町産の食材を使った人気給食メニューの料理教室が開催されました。メニューは、たこ飯、麦ご飯、じゃがいもの焼肉風、はものから揚げ、そら豆のかき揚げ、もやしときゅうりのサラダ、パンケーキでした。松前町内の小・中学校児童と保護者19名が参加してくれました。



じゃがいもなどの皮は、ピーラーという大きな機械でむきました。

じゃがいものくぼんだ部分の皮は機械でむけないので、手作業でむきました。



洗濯機みたいだなあ。

じゃがいも入れてみたい！！



大きなしゃもじやおたまを使って調理、配膳しました。

はものから揚げが揚がっているか温度計で確認しました。



みんなで試食。おいし〜い♡

保護者のみなさんにも調理体験をしていただきました。

