

令和6年1月24日(水)

学校給食週間

本日令和6年1月24日から30日までの一週間は、令和5年度の学校給食週間です。全国では900万人以上の児童生徒が毎日給食を食べています。給食の献立は、「学校給食摂取基準」に基づき、管理栄養士の資格を持つ栄養教諭等により考えられ決められています。

よく考えられている給食の献立ですが、皆さんの中には、給食の味付けが薄いと感じている生徒はいませんか。実は、学校給食のナトリウム（食塩相当量）は、1日の目標量の1/3未満を基準としています。給食を薄味に感じる生徒もいるかも知れませんが、それは各家庭や外食で濃い味付けに慣れてしまっているからなのかもしれません。ですから、給食では、「だし」を取って食材のうまみを引き出すことなどで、ナトリウム（食塩相当量）を抑える工夫もしています。腎臓に負担をかけ、健康を害することもありますので、日本人は摂取し過ぎのナトリウム（食塩相当量）を減らした給食の献立のような食事に慣れるようにしましょう。

学校給食には「学校給食衛生管理基準」が定められています。「食肉類、魚介類、野菜類など、種類ごとにそれぞれの調理用器具、容器を備えること。」「検食は、あらかじめ責任者を定めて児童生徒の摂食開始30分前までに行うこと。」「調理した食品は調理後2時間以内に給食できるよう努めること。」など、給食を提供するまでの過程において遵守すべき事項がいくつもあります。これらの基準をクリアした給食が、日々子供たちに提供される仕組みになっています。このことで、学校給食の「安心・安全」が守られ、皆さんが楽しく給食を食べることができているのです。

ですから、できるだけ食べ残さないよう、感謝の気持ちをもっていただくよう心がけましょう。