

# きゅうしよくだより 夏号

豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

## ☆☆7月に実施しました残量調査の結果です☆☆

本市の学校給食における児童生徒の栄養摂取状況を把握し、学校給食が「生きた教材」となるための献立作成や、食に関する指導等に役立てることを目的とし、7月6日(月)～10日(金)まで残量調査を実施致しました。小中学校の平均を掲載いたしました。ご家庭での食指導の参考にご活用ください。

### 牛乳・乳製品をとりましょう

牛乳は、おいしくてとても体にいい飲み物です。家庭でも毎日、牛乳や乳製品をとる習慣をつけましょう。

#### 体によい栄養成分いっぱい!

牛乳には、良質のたんぱく質や糖質、脂質、カルシウムなど私たちの心身の成長に欠かせない成分が多く含まれています。

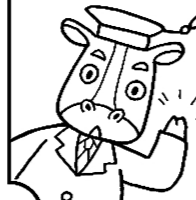
また、チーズやヨーグルトなどの乳製品も、原料である牛乳の栄養が受け継がれているので栄養豊富です。

#### カルシウムの供給源に最適!

牛乳には、日本人に不足しがちなカルシウムが多く含まれています。骨や歯などをつくるものとなり、成長期にしっかりした体をつくるためには欠かせない栄養素です。また将来、骨粗しょう症という骨がスカスカになる病気になるために、今のうちからカルシウムをとって骨量を増やしておく必要があります。

### 牛乳を飲むとお腹がゴロゴロする人へ

牛乳を飲むとお腹の調子が悪くなる人は、牛乳に含まれている乳糖を分解する酵素の働きが弱いと考えられます。牛乳を飲む時は、温めたり、少しずつ飲んで次第に量を増やしてみましょう。また、牛乳にくらべて乳糖が少ない乳飲料やほかの乳製品を利用してみてはいかがでしょうか。



#### おあめのとイ方

##### スポーツ後

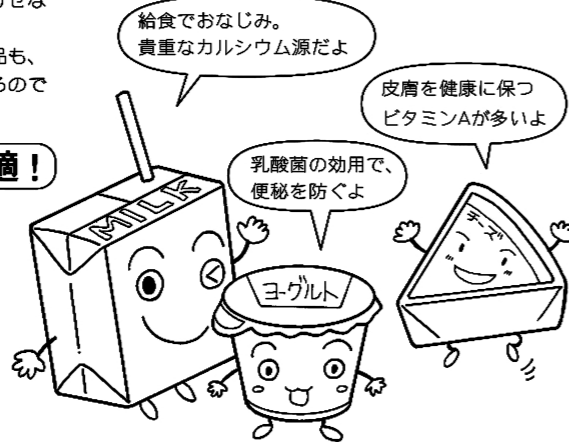


汗で失われたカルシウムを補給できます。

##### おやつ時間



食事だけではとりにくいカルシウムなどの栄養素を補給できます。



### 不足しがちな

## 2群を忘れずに!

2群の食品にはカルシウムが多く含まれています。成長期において、骨格や歯を形成する大切な栄養素ですので、牛乳や乳製品、小魚類を積極的にとるようにしましょう。

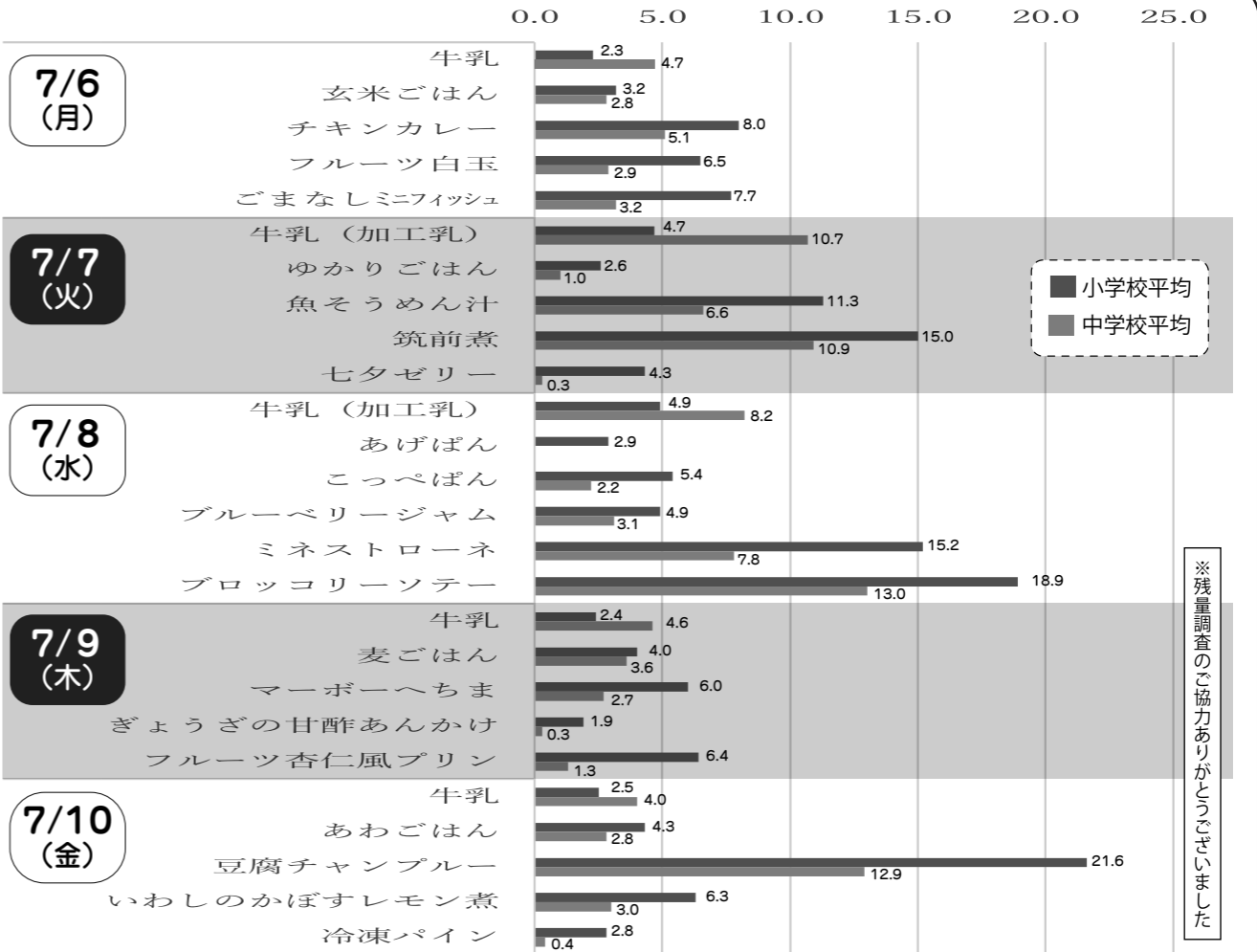


### 赤・黄・緑 みんなそろって栄養トリオ!



## おもな栄養素をチェック!

- たんぱく質** → おもに1群  
骨や筋肉、血液などをつくります
- カルシウム** → おもに2群  
丈夫な骨や歯をつくります
- カロテン** → おもに3群  
体の調子をととのえ、皮膚や粘膜を健康に保ちます
- ビタミンC** → おもに4群  
体の調子をととのえ、体の抵抗力を高めます
- 炭水化物** → おもに5群  
エネルギー源になります
- 脂肪** → おもに6群  
エネルギー源になります



※残量調査のご協力ありがとうございました

### 《考察》

- 今回県産生乳不足から2日間加工乳を提供いたしましたが、加工乳は小中学校ともに生乳と比べると残量が増えています。給食のカルシウムは牛乳から60%～65%を摂取しています。成長期は、カルシウムの吸収率がいちばん良い時期です。この時期のカルシウム摂取量が、年をとってからの骨量に大きく影響します。成長期にカルシウムをしっかり摂取し、骨量を高めておくと、大人になって骨量が減少しても骨粗鬆症になりにくいといえます。
- 学校給食のごはん(米)には、ビタミンが強化されています。今回の調査では、小中学校ともにごはんの残量が少なくなっています。玄米や押し麦、粟などを混入することで栄養価も高くなっています。炭水化物(穀類)が占めるエネルギー比率は、60%と多く主食はとて大切です。日頃から残さず食べることでご指導をお願い致します。
- 野菜類を多く使用した汁物や炒め物などの残量が目立ちます。沖縄料理である豆腐チャンプルーに関しては、20%を超える残量となっています。また、根菜を多く使用した筑前煮や野菜をたくさん使用したミネストローネ、ブロッコリーソテーの残量は15%を超えています。おかずはタンパク質、脂質、鉄分、ビタミン類や食物繊維等の供給源となっています。おかずの摂取状況でタンパク質、ビタミン類など栄養素の充足率が大きく変わります。
- 今回の調査では、小中学校ともにたんぱく質、脂質、炭水化物におけるエネルギー摂取の比率は理想範囲内ではありますが、カルシウム、鉄分、ビタミン類や食物繊維が充足率を下回っているため、望ましい食習慣の形成のためにも、好き嫌いをなく食べるようご指導をよろしくお願い致します。また、多様な食材が食べられるように、献立の工夫と食育指導の充実に努めていきます。