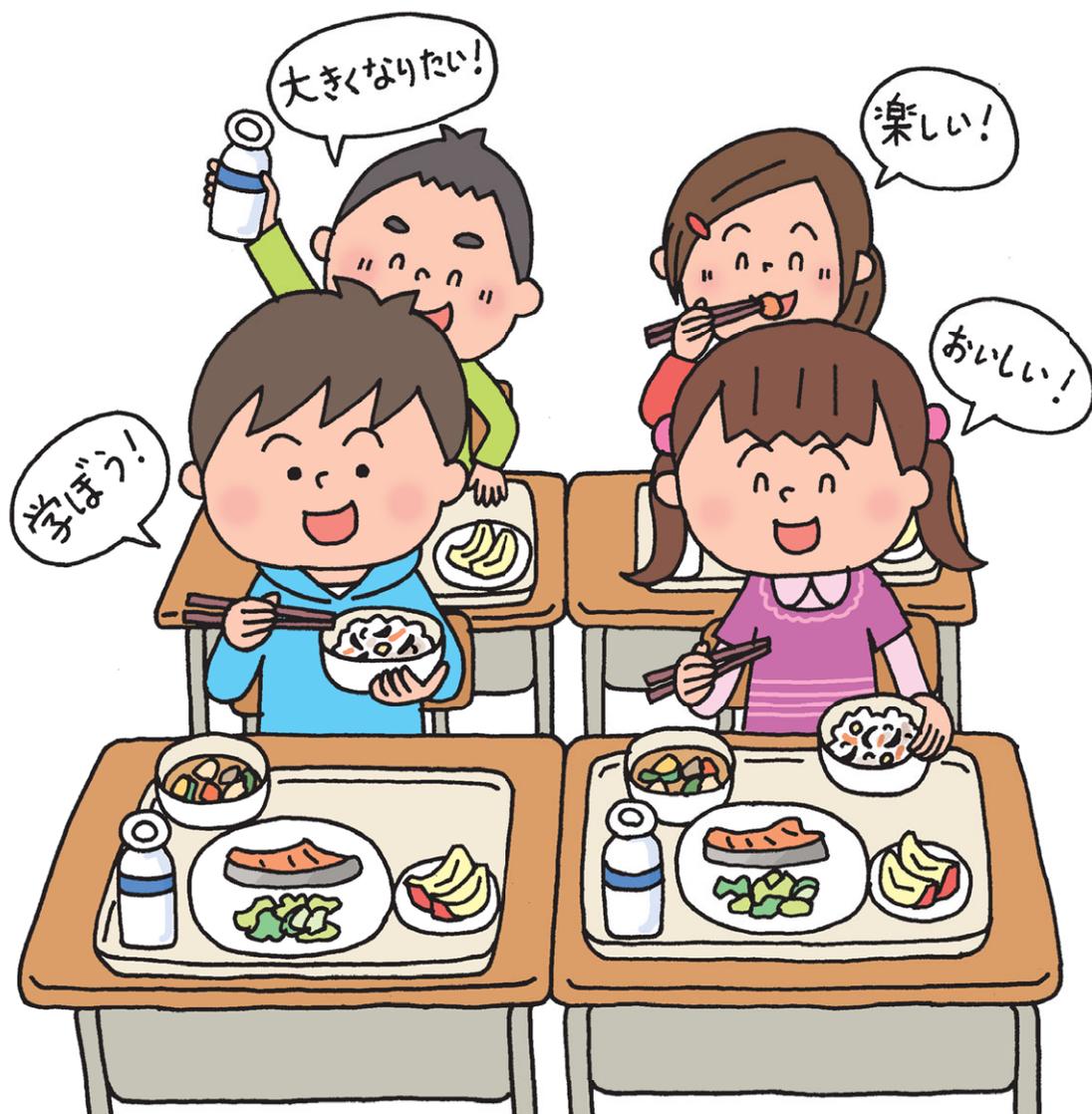


学校で食べる給食は 誰のため？何のため？



給食は子どもの成長を お手伝いしています

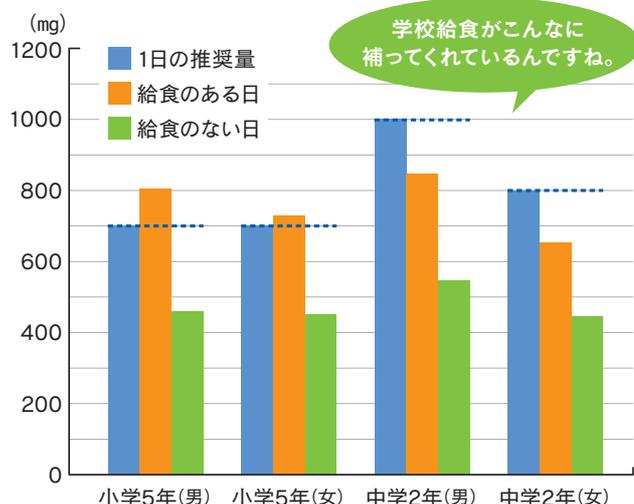
学校給食のエピソードは、楽しみにしていた献立やユニークなご当地メニュー、毎日あった牛乳のことなど、さまざまです。みんなが食べてきたものだから、世代や地域をこえて共有できますよね。でも学校給食の役割は、お腹を満たす食事の提供だけではないことを知っていましたか？役割を知って、一緒に子どもの成長を応援したいですね。

子どもの食生活を豊かにする ～学校給食で学ぶこと～

日本の学校給食は、法律に基づいて教育活動の一環として実施されています。子どもたちは、栄養バランスや食習慣の知識、食べ物を大切にする気持ちなど、学校給食を通じてたくさんのことを学びます。みんなと食べる楽しさで苦手なものが克服できたり、「いただきます」や「ごちそうさま」の意味を学んだり。毎日の給食は、子どもの食生活を豊かにするお手伝いをしています。



【1日のカルシウム摂取量】



児童生徒の食事状況等調査報告書【食事状況調査編】(平成22年)
独立行政法人日本スポーツ振興センター

1日のバランスを整える ～学校給食の栄養～

食事を毎食しっかり準備することは、忙しい家庭ではなかなか難しいものです。学校給食の栄養は、家庭で不足しがちな栄養素を考えて細かく決められています。たとえばカルシウムもそのひとつで、給食1食で子どもが1日に必要とする量の約1/2が摂れるように工夫されています。栄養の専門家の考えた健康的な食事が、1日1食提供されていることは、保護者にとって心強いですね。

将来の骨の健康をつくる ～子どもにとっての牛乳～

育ち盛りの子どものために、カルシウムは骨の成長のために待たないで必要な栄養素。学校給食では、この時期にしっかり摂って、骨量のピークをできるだけ上げさせてあげたいと願っています。たとえば牛乳なら1本(200ml)で227mgを手軽に摂ることができます。家庭でもカルシウムの摂取を意識して、子どもの骨の成長を応援してあげましょう。

【年齢による骨量の変化(概念図)】

