



令和6年9月2日
千葉市立寒川小学校

給食をどのくらい食べているかな？

給食室では毎日、クラスから返ってきた残食を計り、どのくらい栄養が摂取できているのか計算しています。夏休みまでの喫食率と栄養摂取量をお知らせします。

<4~7月の平均喫食率(%)>

主食	牛乳	主菜	副菜	しるもの	くだもの	平均
92.5	92.2	91.5	86.4	85.4	94.6	90.6



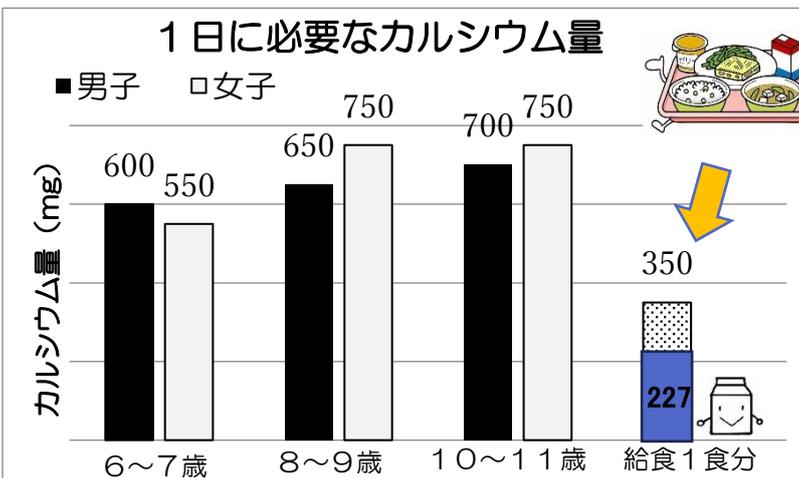
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム	鉄分	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
基準栄養量	650	24.7	18.0	2.0	350	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5
摂取栄養量	586	24.4	19.5	2.1	331	2.7	223	0.51	0.50	31	6.4

残食が多い料理は、副菜(やさいのおかず)やしるものでした。給食では衛生面から、和えものにハムなどのたんぱく源を入れることができないため、食べ慣れないかもしれません。でも、ごまやのり、はるさめを入れたり、ドレッシングを食べやすい味になるようにしたり、今後も工夫していきます。同じ料理でも、少しずつ味を変えている場合もあるので、苦手と思わず、少しずつ食べてもらえると嬉しいです。



寒川小学校の給食は中学年で、ごはん150g、牛乳200ml、主菜40~50g、和え物40g、汁物160g程度の量を出しています。おうちの食事でも参考にしてみてください。

成長期に大切な「カルシウム」！ 家庭でもとれていますか？



子どものうちは、骨を作る力が強い時期です。給食では1日に必要なカルシウムの半分をとれるように考えられています。そのうちの約2/3(227mg)は牛乳1本でとることができます。

おうちでも牛乳1~2本飲むと必要なカルシウムをとることができます。牛乳の他にも、小魚や骨ごと食べる魚、小松菜、豆腐などにカルシウムは多く含まれています。積極的にとってほしいです。

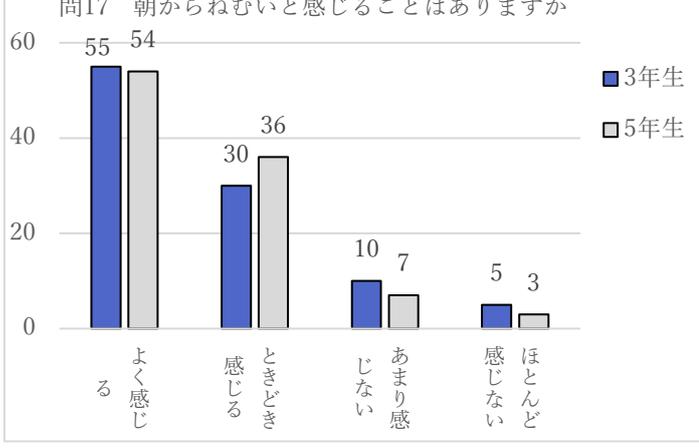
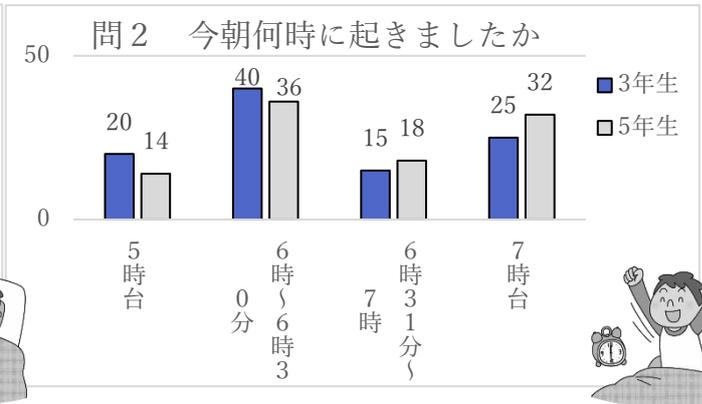
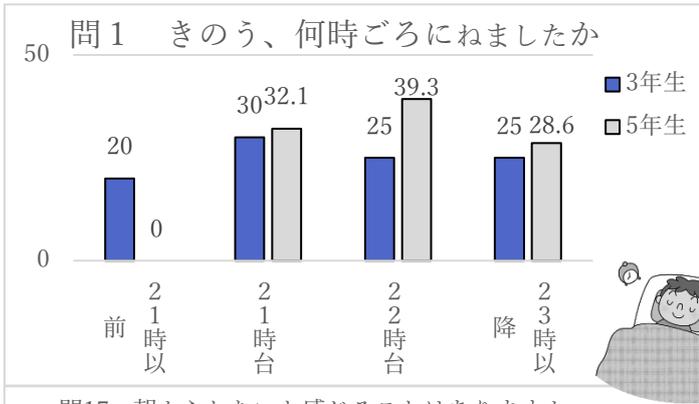
小学生の時期から骨とカルシウム貯金をしよう。



しょくせいかつじたいちようさ けっか 食生活実態調査の結果

(3年ごとに実施、対象は3年生、5年生)

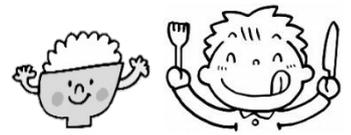
食事の摂取状況や、生活リズム、不定愁訴、食品ロスなどについてアンケートを行いました。
たくさんの項目がありましたので、詳しい結果は学校のホームページをご覧ください。



3年生の平均睡眠時間は8時間35分、5年生は8時間10分でした。睡眠時間が8時間未満の児童は「朝から眠い」「イライラする」「疲れやすい」などの不定愁訴を感じる人が多くいました。また、朝ご飯をしっかりと食べている人は不定愁訴を感じる人が少ない傾向にありました。早寝、早起き、朝ごはんの習慣をつけられるように、早めの就寝をこころがけましょう。

ちょうしょく けっか 朝食アンケートの結果

(毎年実施、対象は全校児童)



	人数 (人)	必ず毎日食べる (%)	1週間に1~3日食 べないことがある	1週間に4~5日食 べないことがある	ほとんど食べない
1年生	83	92.8	6.0	0	1.2
2年生	86	91.9	4.7	2.3	1.2
3年生	82	86.6	13.4	0	0
4年生	97	90.7	6.2	0	3.1
5年生	82	81.7	11.0	0	7.3
6年生	95	81.8	12.6	3.2	3.2
さくらんぼ	10	90.0	0	0	10.0
合計	535	85.8	8.8	0.9	2.6

第4次千葉市食育推進計画では、朝食の欠食率0%が目標です。本校では、ほとんど食べないと答えた児童は2.6%で、近隣の小学校は2.5~5.0%でした。

朝食は1日の活動源です。食べる習慣がない人は、まずは何か食べてみましょう。パンやくだもの、ヨーグルトなどを食べている人が多いようです。調理をしなくても食べられるものを用意しておくといいですね。