



# 食育だより

令和5年4月  
真田中学校

## 学校での「食育」

食育はご家庭や地域との連携を図りながら、学校全体で推進していくことが学習指導要領においても示されています。学校での食育は以下の6つの視点から行われています。

食事の大切さ、喜び、  
そして楽しさを知る



健康を保つための自己管理  
能力を身に付ける



正しい知識、情報をもとに  
食品を選ぶ力をもつ



食べ物を大切にし、かかわる  
人々に感謝する



マナーや思いやりの気持ち  
など社会性を育む



地域の産物や伝統的な食文化  
を知り、未来に伝える



## みんなで取り組みたい「減塩」



給食からとれる栄養素などのなかで、相当工夫しないと目安に近づかない物があります。その一つが食塩相当量です。目安となる値に近づけても（＝塩分を減らしても）おいしく食べられるように、昨年度から出汁がおいしくとれる材料（厚削り）を活用していますが、それでもなかなか減らせないのが難しいところです。下の表を見てわかるとおり、この26年間で、求められる食塩相当量がこんなに減っています。それだけ、日本では塩分の取り過ぎが問題となっている、ということがよくわかります。

お家での味付けはいかがでしょうか。給食も素材の味で楽しめるようにしていきたいと思っておりますので、ご家庭でも生徒たちが塩分量が少なくても食べられるように取り組んでいただくと良いと思います。薄味がおいしく食べられるようになるには、ご家庭の食事もとても大切です。加えて、家族全員の健康維持につながりますので、プラスになることばかりです。味付けは“慣れ”もありますから、皆さん一人一人が心がけていきましょう。

年	平成7 (1995)年度～	平成15 (2003)年度～	平成20 (2008)年度～	平成30 (2018)年度～	令和3 (2021)年度～
小学校(低)	4g 以下	3g 以下	2g 未満	2g 未満	1.5g 未満
小学校(中)			2.5g 未満	2.5g 未満	2g 未満
小学校(高)			3g 未満		2.5g 未満
中学校			2.5g 未満		