

学校給食における飲用牛乳について

学校給食は、学校給食法に基づき教育活動の一環として実施されています。

児童生徒の成長に必要な各栄養素の基準を国が設定し、栄養バランスを考えた食事を提供しています。

国が定める「学校給食摂取基準」では、1日に必要なカルシウムの摂取量の50%を学校給食で補えるよう設定されています。これは、多くの栄養素の摂取量が充足している現代においても、日本人にとってカルシウムはいまだに不足しがちな栄養素となっているためです。

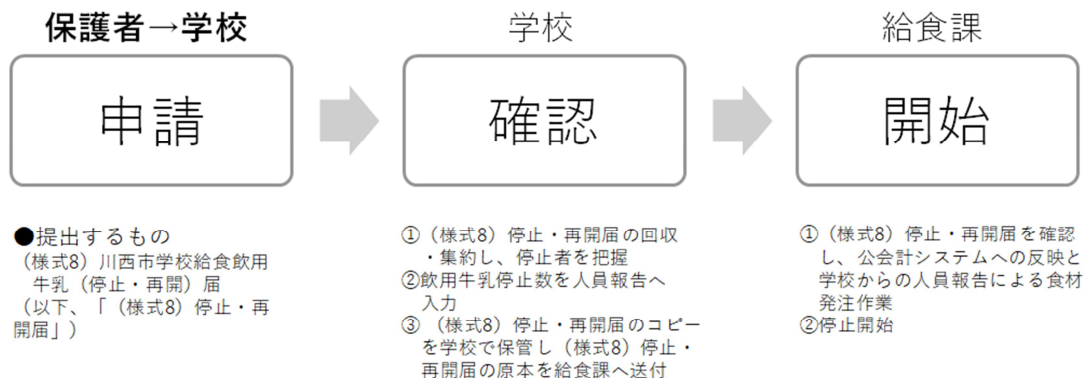
牛乳はカルシウムが豊富なことに加え、吸収率が最も高い食品のひとつです。牛乳コップ1杯（200ml）に含まれるカルシウムは、小魚や野菜より多く効率良く摂取できます。体内に吸収されたカルシウムは、筋肉の収縮、神経伝達、骨や歯の形成などの体づくりに利用され、成長期には、骨を大きく強くするために使われる等、児童生徒は大人以上にカルシウムが必要となります。また、成長期に高い骨量を得て丈夫な骨を形成しておくことは、将来の骨粗しょう症や高齢期の骨折予防にも役立ち、生涯にわたる骨の健康につながります。

以上の点を考慮し、川西市でも飲用牛乳の提供を推奨しております。給食で摂取できないカルシウムはご家庭で摂取いただきますようお願いいたします。

●飲用牛乳を停止する場合の申請等

※「(様式8) 川西市学校給食飲用牛乳に伴う停止・再開届」は、**卒業まで有効**です

※飲用牛乳を再開する場合も同じ手順となります



●不足するカルシウムの補填について

牛乳1本から摂取できるカルシウム量は227mgです。お子様の健康のためにも給食で摂取できないカルシウムは、ご家庭で摂取に努めていただきますようお願いいたします。

参考として、ご家庭でも簡単にカルシウムが摂取できるレシピを紹介します。

●給食で人気のある献立「大豆と小魚と芋の揚げ煮」		
<材料名>		<作り方>
	分量	
蒸し大豆	8 g	1.大豆、さつまいも、ちりめんじゃこにでんぷんをまぶして油で揚げる 2.鍋にさとう（三温）、しょうゆ（濃）、清酒を入れて加熱し、いりごまを入れタレを作る 3.揚げた大豆、さつまいも、ちりめんじゃこをタレとからませる
でんぷん	2 g	
さつまいも	20 g	
小さめの角切りにし、水にさらす		
ちりめんじゃこ	5 g	
てんぷら油	3 g	
いりごま	1 g	
さとう	2 g	
しょうゆ（濃）	2 g	
清酒	1 g	
エネルギー	110 kcal	
たんぱく質	5.2 g	
脂質	4.7 g	
炭水化物	11.5 g	
カルシウム	136 mg	
食塩	0.6 g	

