

パンフレット番号	問合せ先	電話番号
20646-32	株式会社クイックパック	0564-59-3525



給食を楽しく適量で



4 時間目の授業終了のチャイムが鳴ると、こどもたちは教室を出て手を洗いに・・・そしてサンプルケースをのぞき込みます。給食の時間の始まりです。

楽しい給食は「食」の様々なことを身につけられる大切な時間でもあります。毎日食べて、自分の適量が身につくことは大切な技術です。目印のついている目安食器は、この経験を支援することができます。目安が具体的に表現されることで、多すぎたり少なすぎる盛り付けを防ぎ、適切な配食の実現を目指すこともできます。そしてスムーズな配食は、楽しくゆとりをもって過ごせる給食に繋がります。

また体位や活動量で違う児童及び生徒の一人ひとりの適量を、栄養教諭や担任はわかりやすく指導することが可能になります。このことは教室内だけでなく、給食室での配食をより実態に沿った適量とし、それを通じた残食の減少にもさらに繋がると期待できます。



とりの適量を、栄養教諭や担任はわかりやすく指導することが可能になります。このことは教室内だけでなく、給食室での配食をより実態に沿った適量とし、それを通じた残食の減少にもさらに繋がると期待できます。



白井 ひで子

三信化工（株）食育アドバイザー 元栄養教諭（東京都）

＜主な執筆＞はじめての食育授業（共著）、たべもの食育図鑑（共著）、早わかり食育図鑑（共著）他
＜歴任した非常勤講師等＞女子栄養大学、愛国短期大学、東京家政学院大学



個別的な指導

学校給食は、厚生労働省「日本人の食事摂取基準」を参考とするとともに、全国の児童生徒の食事状況の現状と課題や、市区町村や学校で個々の児童生徒の健康状態、地域の実情等を配慮し提供されています。また 2023 年 1 月、文部科学省から報告された「養護教諭及び栄養教諭の資質能力向上に関する調査研究協力者会議の議論のとりまとめ」では、健康課題の改善を目的とした児童・生徒等への個別的な相談・指導などの重要性が指摘されました。



適正量を知ること

学校給食では児童または生徒の 1 人 1 回当たりの学校給食摂取基準と学年を踏まえてクラスに配給しています。しかし配給された料理を、教室で単に分けるだけでは、個人の体位や活動レベルに合わせた配食にはなりません。体位や活動・成長の仕方もそれぞれ異なるため、児童・生徒の個人が適正量を把握し配食されることが望ましいのです。食器に目安のマークなどが記されていることで自分の食べる量が具体的にわかりやすくなります。