

2 栄養摂取状況

(1) 学校給食における栄養摂取状況

学校給食における摂取基準は、児童生徒の1日の食事摂取基準の1/3にとどまらず、家庭の食事に不足しがちな栄養素を補い、栄養の改善充実や健康の保持増進を図るために必要な量が設定されている。

近年、子どもを取り巻く食環境、家庭における食習慣は大きく変化し、食に起因する健康問題は深刻化してきている。学校給食をバランスのとれた食事のモデルとして示すことは、家庭における食に関する教育力を高めるものであり、「生きた教材」としての役割を果たす献立作成がますます重要とされる。

平成25年5月分献立の栄養報告に基づき学校給食の栄養摂取状況をみると、小学校では鉄と食物繊維が基準値よりも少なく、中学校ではそれに加えて、ビタミンB₁とカルシウムやマグネシウムも基準値を満たしていない状況である。高等学校では鉄とビタミンB₁、食物繊維、マグネシウムが基準値を満たしていない。

学校給食栄養摂取状況

		小学校（8～9歳）			中学校（12～14歳）			夜間定時制高等学校		
		基準値	平均値	充足率(%)	基準値	平均値	充足率(%)	基準値	平均値	充足率(%)
エネルギー	Kcal	640	657	103	820	790	96	820	895	109
タンパク質	g	24 ※	26.7	111	30 ※ ₁	31.5	105	30 ※ ₁	34.6	115
脂質	g	25～30%	20.3	-	25～30%	23.2	-	25～30%	29.3	-
	%		27.8			26.6			30.1	
カルシウム	mg	350	339	97	450	369	82	380	375	99
鉄	mg	3.0	2.7	90	4.0	3.2	79	4	3.6	90
ビタミンA	μgRE	170 ※ ₂	318	187	300 ※ ₂	403	134	300 ※ ₂	342	114
ビタミンB ₁	mg	0.4	0.4	105	0.5	0.5	86	0.5	0.4	89
ビタミンB ₂	mg	0.4	0.6	111	0.6	0.6	103	0.6	0.7	113
ビタミンC	mg	20	26	113	35	31	95	35	38	109
ナトリウム (食塩相当量)	g	2.5未満	2.5	-	3未満	3.1	-	3未満	3.8	-
食物繊維	g	5.0	4.5	74	6.5	5.6	73	6.5	5.7	78
マグネシウム	mg	80	87	110	140	104	81	160	118	74
亜鉛	mg	2	3	151	3	4	120	4	3	95

※1 小学校は18～32g、中学校は25～40g、高校は25～40gに納めることが望ましい。

※2 小学校は140～420μgRE、中学校は210～630μgRE、高校は210～630μgREに納めることが望ましい。