

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24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	660	655	99	850	789	93	810	873	108
タンパク質	g	20	26.5	132	28 ¹	31.1	111	28 ¹	34.1	122
脂質	g	25～30%	19.3	-	25～30%	23.2	-	25～30%	28.8	-
	%		27.7			26.6			29.2	
カルシウム	mg	350	337	96	420	366	87	380	364	96
鉄	mg	3.0	2.6	87	4.0	3.2	79	4	3.3	83
ビタミンA	μgRE	140 ²	305	218	210 ²	387	184	210 ²	312	149
ビタミンB ₁	mg	0.4	0.4	105	0.6	0.5	86	0.5	0.4	89
ビタミンB ₂	mg	0.5	0.6	111	0.6	0.6	103	0.6	0.7	113
ビタミンC	mg	23	26	113	33	31	95	33	41	124
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	6.0	4.5	74	7.5	5.5	73	7.5	5.9	78
マグネシウム	mg	80	88	110	140	113	81	160	117	73
亜鉛	mg	2	3	151	3	4	120	3	3	95

- 1 小学校は13～28g、中学校は19～35g、高校は19～35g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。