

中学校給食事業の改善の取組について

・主な改善の状況

1 温かいおかずの提供

食缶を利用した温かいカレー（6月～）

汁物を週2回提供（7月～）

食缶を利用した温かい給食を月3回程度提供（10月～）

2 分量調整（おかわり対応）

デリバリーにより、おかわり用ご飯を各学校に提供（8月～）

3 献立内容の改善

新献立開発のためのモニター事業として、「かるしおレシピ」で調理した料理の試食会を24区で開催し、試食会で人気の高かったメニューの献立への反映（11月～）

6月に実施した生徒アンケートを踏まえた献立への反映（10月～）

4 配膳の効率化

配膳時間の短縮・効率化に向けて配膳備品の改善等を進めている

5 異物混入対策

二学期より異物混入対策を一層強化し、健康局と連携して、発生後迅速に所管の保健所に報告し、市内外の保健所が調理事業者の調査にあたる体制を構築

6 食育の推進

生徒が中学校給食で適切に栄養摂取するために、食育を推進していく

・食育を推進する部署及び担当者を全中学校において設置する

・食に関する指導の年間指導計画を各校で作成

・現在、中学校の栄養教諭は8名しかおらず、小学校の栄養教諭と連携し、食に関する指導を充実させる

食育つうしん

11月

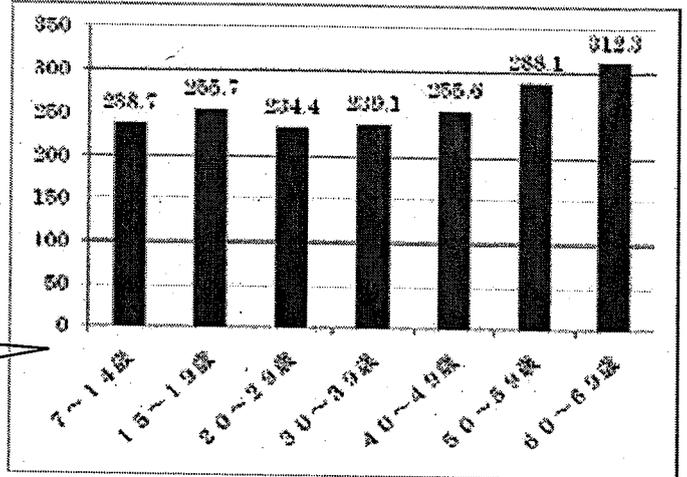
発行：大阪市立

中学校

野菜を食べましょう

みなさんは1日にどれくらい野菜を食べているでしょうか。右のグラフは、年代別の1日の野菜摂取量です。中学生から成人は1日350g以上の野菜を摂ることが目標とされていますが、平均で100gくらい不足しています。

(g/日)



健康な生活を送るためにも、野菜を毎食しっかり食べるようにしましょう。

年代別野菜摂取量（平成23年国民栄養調査結果より）

野菜に含まれている栄養素とはたらき

カロテン

緑黄色野菜に多く含まれていて、免疫力を高めたり、皮ふを健康に保ったりします。

ビタミンC

その他の野菜に多く含まれていて、コラーゲンを助けて血管をじょうぶにしたり、ストレスへの抵抗力を高めたりします。

食物せんい

腸の運動を活発にし、体内の有害な物質を便と一緒に体の外へ出してくれます。

このほかにも、ビタミンB群やカリウム、カルシウムなどが含まれ、体の調子を整える働きをします。

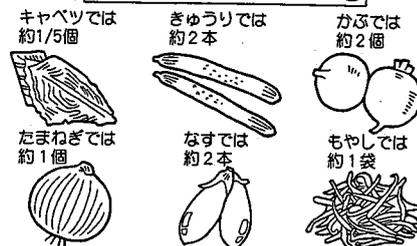
野菜をたくさん食べるには

1日350gの野菜のめやすは...

緑黄色野菜120g



その他の野菜230g



① 朝、昼、夕の3回、毎食野菜を食べるようにする

特に、朝ごはんは野菜が不足しがちです。プチトマトなどの手軽な野菜を取り入れたり、夕食の残りを利用したりしましょう。

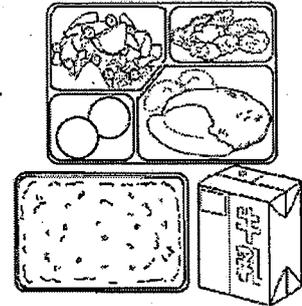
② いろいろな調理方法で野菜を食べる

野菜は加熱するとかさがへり、たくさん食べられます。鍋料理などもよいですね。

給食で栄養を考えましょう

今月の献立

「糸よりのムニエル、三度豆のソテー、かぼちゃの豆乳煮、キャベツとコーンのサラダ、みかん、米飯、牛乳」より

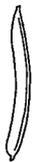


毎回の食事で野菜を食べるようにしましょう

給食では、日によって違いはありますが、1食100g以上の野菜が食べられるような献立になっています。

		(使用量)
・三度豆のソテー	・三度豆	25g
・かぼちゃの豆乳煮	・かぼちゃ	50g
	たまねぎ	30g
・キャベツとコーンのサラダ	・キャベツ	30g
	コーン	10g

ぜんぶで
145gの
野菜が摂れます



1日の野菜摂取量のめやすは350gなので、給食を残さず食べるのはもちろんですが、朝、夕の食事でも野菜を食べるようにしましょう。

○調理方法のくふう

給食ではサラダだけでなく、ほうれん草をおひたしにしたり、牛肉とブロッコリーをいためたりと、さまざまな調理方法で野菜が登場します。また、味つけもごま酢であえたり、ラー油を入れてピリ辛にしたりと、変化をつけていろいろな味で野菜を食べられるようにしています。給食の献立を参考に、家庭の食事でも様々な調理法を取り入れてみましょう。

☆1日350g以上の野菜を食べましょう!