

12月 食育だより



令和7年
12月号

うるま市立学校給食センター 第二調理場

☎973-1112 FAX973-1303

調理場見学

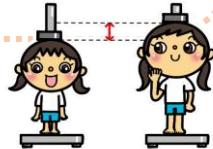
兼原小：2年生が調理場見学に来てくれました！



うるま第二調理場は昭和59年7月に設立され、41歳になります。第二調理場は、兼原小・田場小・中原小・天願小・具志川小・あげな小・川崎小・赤道小の8校の給食を作っています。現在は5300食の給食を作っていますが、多い時は約8000食の給食を作っている時もありました。

兼原小学校2年生からはお仕事インタビューをうけ、給食センターの仕事の内容や、給食センターのヒミツなどを回答しました！

来年夏には閉鎖となる第二調理場ですが、これからも安心・安全・おいしい給食を提供していきます！



学校給食の栄養価について

学校給食はいまでもなく成長期の子どもたちのための食事です。そのため、子ども達の健全な成長や毎日の健康を支える食事として、栄養バランスが整っていることが重要です。下に示したのは、文部科学省が定める学校給食摂取基準です。エネルギー以下、主要な栄養素について、給食での摂取量の基準が年齢ごとに示されています。1日に必要とされる1/3～1/2の量をとれるようになっています。

区分	基準値*			
	児童（6歳～7歳）	児童（8歳～9歳）	児童（10歳～11歳）	生徒（12歳～14歳）
エネルギー (kcal)	530	650	780	830
たんぱく質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の 13%～20%			
脂 質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の 20%～30%			
ナトリウム (食塩相当量) (g)	1.5 未満	2 未満	2 未満	2.5 未満
カルシウム (mg)	290	350	360	450
マグネシウム (mg)	40	50	70	120
鉄 (mg)	2	3	3.5	4.5
ビタミン A (μg RAE)	160	200	240	300
ビタミン B ₁ (mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミン B ₂ (mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミン C (mg)	20	25	30	35
食物 繊 維 (g)	4 以上	4.5 以上	5 以上	7 以上

学校給食摂取基準は全国的な平均値であり、学校や地域の実情に応じて弾力的に運用することが求められています。また各学級に配分された量をそのまま人数で等分した量が個人の「適量」であるかというと必ずしもそうではありません。体格や運動量、体質によっても個人に合った適量は異なります。食事の量について気になることがある場合は、いつでも栄養士に相談してください。



とうじ ねん もっと たいよう ひく いち く ひる みじか
よる なが むかし たいよう ちから もと よわ ひ
冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この
ひ ささい たいよう う か うん む かんが
日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたこ
ゆ み きよ じゃ き はら あすき た もの
とから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物
た うん よ こ ふうしゅう た
を食べて「運」を呼び込む風習があります。

おきなわでは
ターンム (たいも)
をたべるよ♪



「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

