



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！

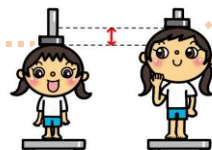


うるま第二調理場は昭和59年7月に設立され、41年になります。第二調理場は、兼原小・田場小・中原小・天願小・具志川小・あげな小・川崎小・赤道小の8校の給食を作ってます。現在は5300食の給食を作ってますが、多い時は約8000食の給食を作っている時もありました。

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



学校給食という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。また各学級に配缶された量をそのまま人数で等分した量が個人の「適量」であるかという点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。



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
ターナム（たいも）
をたべるよ♪



「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

