

# 給食だより



港区立赤坂中学校  
令和4年3月1日

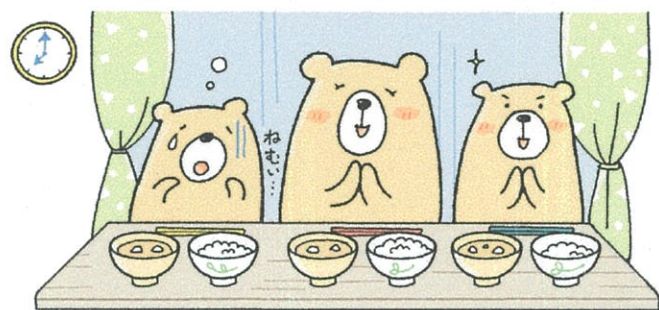
今年度も残り1か月となりました。少しずつ暖くなる季節の変わり目で、体調を崩すこともあります。生活リズムを整えて、元気に新年度を迎えましょう。

## 春休みも 毎日朝食をとろう



### 発症する食物アレルギー

アレルゲンとなる食物を食べた後に運動をすると、比較的重いアレルギー症状があらわれることを、食物依存性運動誘発アナフィラキシーといいます。給食後の昼休みや午後の体育の授業で起こることもあります。原因食物は小麦や甲殻類が多いといわれています。



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。



## 商店街の飲食店メニューが 3/9の給食に登場します！



地域と学校との連携強化を目的とした港区の事業として、区内商店街の飲食店自慢のメニューと区立小・中学校の学校給食がコラボレーションする事になりました。

今回、赤坂中で提供するメニューは、令和2年度の港区商店グランプリで港区長賞を受賞した、三田商店街にある飲食店「びのぐらーちえ」の「チキンのトマト煮」です。給食用のレシピは、お店の方や港区代表の学校栄養士が、昨年からの打ち合わせと試作を重ねて開発しました。

お店の人によると、チキンのトマト煮の作り方の大きなポイントは、ポタージュのように濃厚なトマトソースを使うことだそうです。トマトソースは手作りで、玉ねぎとにんにくのすりおろしをきつね色になるまで炒めて、トマトピューレとチキンスープを加えて煮込んで作ります。

お店では、チキントマト煮の主食に五穀ごはんかパンを選んで食べられますが、五穀ごはんの希望が多いそうです。給食では雑穀ごはんと一緒に提供します。

# 献立表の栄養価について

## ●3月の献立から、栄養価の計算方法が変わります

給食の栄養価計算に使用している、「日本食品標準成分表(以下「成分表」と称します)」では、食品の可食部100gあたりの栄養価を示しています。5年おきに改訂が行われており、最新版は令和2年12月に文部科学省から公表された「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」です。

今回の改訂(八訂成分表)で大きく変更となったのは、「エネルギーの計算方法」です。実際に摂取しているエネルギー量により近い数値が算出されるようになりました。その結果、七訂成分表に比べ八訂成分表ではエネルギー量が下がる傾向にあります。

## ●給食で提供される栄養量の基準値の変更について

献立表にてお知らせしている給食のエネルギー量は、成分表データを取り込んだ栄養管理ソフトで算出しています。港区では、令和4年の2月に栄養管理ソフトを七訂から八訂に更新しました。3月の給食は八訂成分表で栄養価計算を行っており、従来までの献立表と比べると全体的にエネルギー値が下がっていますが、給食の内容や提供量は今までと変わりません。(計算方法が変わり栄養価の見え方が変わっただけで、食品そのものは変わっていないためです)

給食1食あたりの提供エネルギー量や栄養素の基準値となる「学校給食摂取基準」は七訂成分表に基づき算出されているため、見直しが必要となります。

港区では、令和元年度に実施した献立1年分について、八訂成分表で再計算を行い、七訂成分表の計算値と比較しました。その結果、エネルギー量は平均して約30kcal程度下がる事が分かりました。

そこで、八訂成分表による学校給食摂取基準においては下記の通り基準エネルギー量を変更し、それに基づき給食を実施します。また、今後も八訂成分表と学校給食摂取基準に関する検証を重ねていきます。

【中学生1人1食あたりの摂取基準(エネルギー)】

旧基準:830kca→新基準:800kcal

今後も科学技術の進歩や時代の変化に伴い、見直されていく事があるかもしれません。変更があった場合は随時お伝えしていきます。

## ●参考資料

文部科学省「日本食品標準成分表について」

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/syokuhinseibun/index.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/index.htm)