

学校給食摂取基準の策定について（報告）

学校給食摂取基準策定に関する調査研究協力者会議

（平成30年3月）

はじめに

国民を取り巻く社会環境・生活環境の急激な変化は、子供たちの心身の健康にも大きな影響を与えており、偏った栄養摂取や不規則な食事など食生活の乱れ、アレルギー疾患等の疾病への対応、肥満・やせ傾向など、様々な課題が顕在化している。特に食に関することは、人間が生きていく上での基本的な営みであり、生涯にわたって健康な生活を送るために子供たちに健全な食習慣を身に付けさせることが重要となっている。

学校給食は、成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することにより、健康の増進、体位の向上を図ることはもちろんのこと、食に関する指導を効果的に進めるための重要な教材として、給食の時間はもとより各教科等において活用することができる。

また、児童生徒が生涯にわたり健康な生活を送ることができるよう、栄養バランスのとれた食事のモデルとして、家庭における日常の食生活の指標や児童生徒の日常又は将来の食事作りの指標となるものである。日々の学校給食が望ましい1食の食事のモデルとしての教材となるよう、献立作成において配慮することが求められる。

平成20年6月に、学校給食法が改正され、学校給食の目標として、新たに、適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること等を加えるとともに、文部科学大臣は、学校給食の適切な実施のために必要な事項について維持されることが望ましい基準である「学校給食実施基準」を定めるものとし、学校給食を実施する学校の設置者は、当該基準に照らして適切な学校給食の実施に努めることとされた。

学校給食が児童生徒の心身の健全な発達に資するものであり、かつ、児童生徒の食に関する正しい理解と適切な判断力を養う上で重要な役割を果たすものであることに鑑み、栄養教諭及び学校栄養職員においては、学校給食摂取基準に基づき、児童生徒の健全な成長及び生涯を通じた健康の保持増進のため、適切な栄養管理及び栄養指導を行うことを期待するものである。

1 児童生徒の現状と課題

成長期にある児童生徒にとって、健全な食生活は、健康な心身を育むために欠かせないものであると同時に、将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼすものであり、極めて重要である。しかしながら、近年、食生活を取り巻く社会環境の変化などに伴い、児童生徒の偏った栄養摂取や不規則な食事など、食生活における課題が顕在化している。

児童生徒の食事状況を調査したものとして、厚生労働科学研究費補助金「循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業「食事摂取基準を用いた食生活改善に資するエビデンスの構築に関する研究」（研究代表者：佐々木 敏）」（以下「食事状況調査」という。）があり、論文¹⁾として報告されている。本調査の結果データから、児童生徒の食事状況の現状と課題を見てみる。

（1）食事状況調査の概要

食事状況調査は、平成 26 年 11・12 月に、児童生徒に対し、食事記録法による食事調査、食生活の状況に関する質問票調査、身体測定を実施することにより行われた。調査対象学級に所属していた児童生徒は、全国 12 県（青森県、山形県、茨城県、栃木県、富山県、滋賀県、島根県、愛媛県、高知県、福岡県、佐賀県及び鹿児島県）の 1190 人（各県の小学 3 年生約 30 人、小学 5 年生約 30 人、中学 2 年生約 30 人を抽出）である。

食事調査では、各児童生徒に連続しない 3 日間（うち 2 日間は学校給食のある日、1 日は週末の学校給食のない日）の食事記録を提出してもらい、その内容を、各学校の栄養教諭等が確認している。

調査対象の児童生徒 1190 人のうち食事記録を 3 日間分すべて提出した児童生徒は 910 人で、回収率は 76.5%であった。調査対象児童生徒の身長・体重は表 1 のとおりである。

〈表 1 調査対象児童生徒の身長・体重〉

学年	性別	人数	身長				体重			
			平均	標準 偏差	最小値	最大値	平均	標準 偏差	最小値	最大値
小学 3 年生	男子	154	131.6	5.6	116.1	147.5	29.7	6.3	18.8	58.7
	女子	155	131.0	5.0	119.9	144.4	28.8	5.7	19.6	48.6
小学 5 年生	男子	144	143.1	6.6	128.4	167.2	37.6	8.6	23.4	68.1
	女子	176	144.0	6.7	129.2	167.6	37.5	8.1	23.3	65.4
中学 2 年生	男子	134	163.7	7.4	145.3	184.2	54.8	11.6	33.4	126.0
	女子	147	156.3	5.0	146.1	170.8	48.9	7.7	35.9	82.1

(2) 食事状況調査の結果

① 習慣的栄養摂取量から見た児童生徒の栄養摂取の状況

食事状況調査においては、これら3日間の食事記録について、各児童生徒の性別・年齢に応じたエネルギー調整（各対象者が、性別・年齢（日齢）により推測される推定エネルギー必要量を摂取しているものと仮定して、各栄養素の摂取量を調整）を行い、各児童生徒が摂取したと推測される1日あたりの栄養摂取量を算出した。それを基に、児童生徒が習慣的に摂取していると考えられる栄養摂取量の分布（以下「習慣的栄養摂取量」という。）を推定している。

この習慣的栄養摂取量について、厚生労働省が作成した「日本人の食事摂取基準（2015年版）」（以下「食事摂取基準」という。）の目標量（DG）又は推定平均必要量（EAR）と比較し、習慣的栄養摂取量が食事摂取基準の目標量又は推定平均必要量を達成していない割合（以下「不適合率」という。）（図1）を算出している。

目標量（DG）：生活習慣病の予防を目的として、特定の集団において、その疾患のリスクやその代理指標となる生体指標の値が低くなると考えられる栄養状態が達成できる量として算定した、現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量。

推定平均必要量（EAR）：ある対象集団において測定された必要量の分布に基づき、母集団における必要量の平均値の推定値を示すもの。当該集団に属する50%の人が必要量を満たす（同時に50%の人が必要量を満たさない）と推定される摂取量。

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」策定検討会報告書より

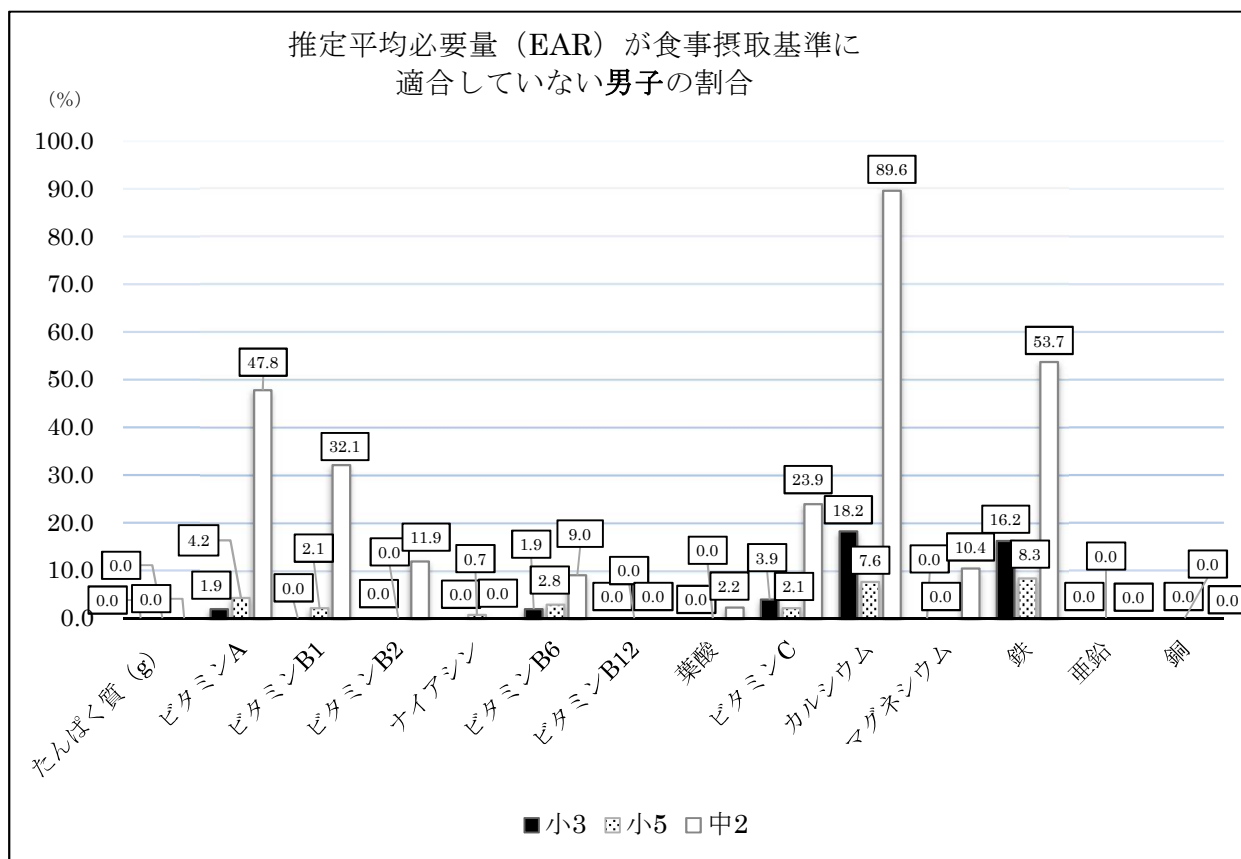
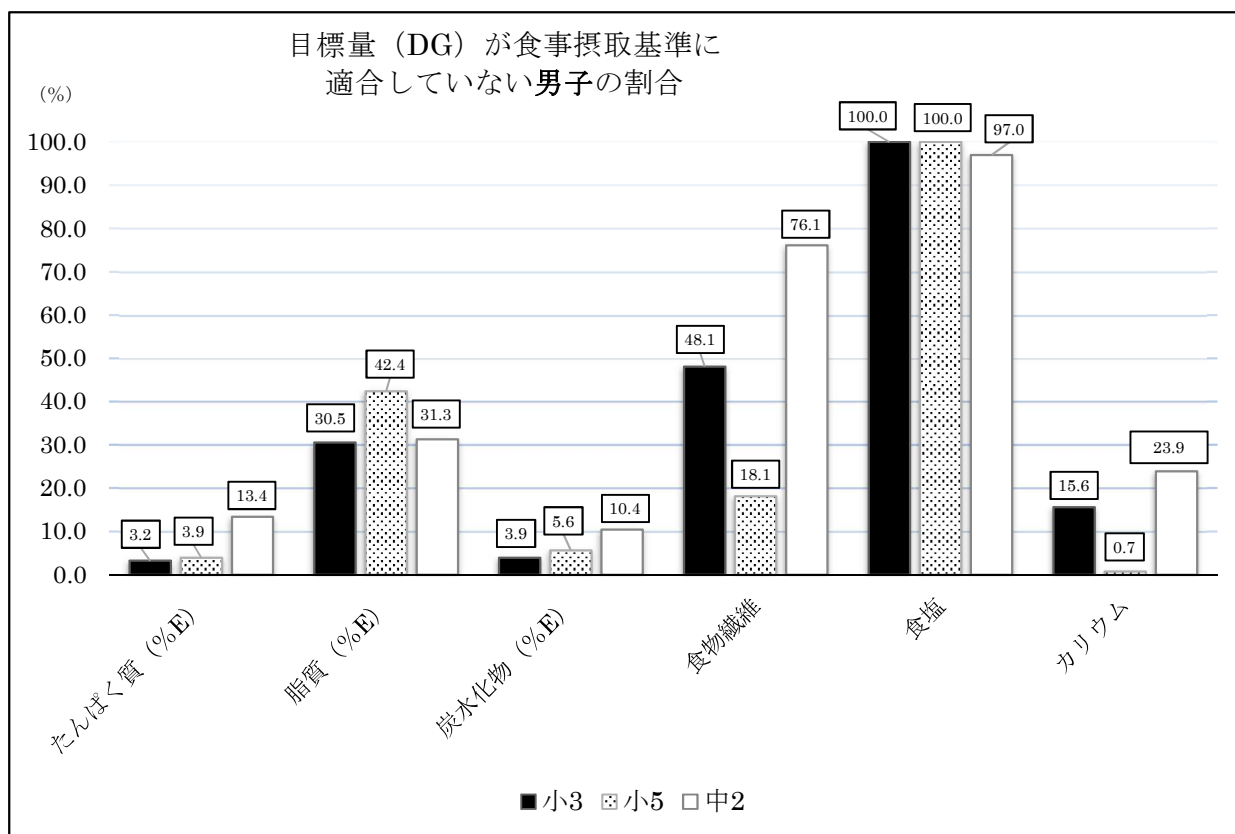
男子の栄養摂取状況を見ると、小学3・5年生及び中学2年生とも、食塩、脂質及び食物繊維について不適合率が高く、特に食塩については、ほとんどの児童生徒が目標量を超える量を摂取しているという結果となっている。また、ビタミン・ミネラルについては、中学2年生の不適合率が全般的に小学3・5年生と比べ高く、特にカルシウムと鉄では、不適合率が50%を超えている。一方、小学3・5年生は、カルシウムと鉄を除き、不適合率は高くない。

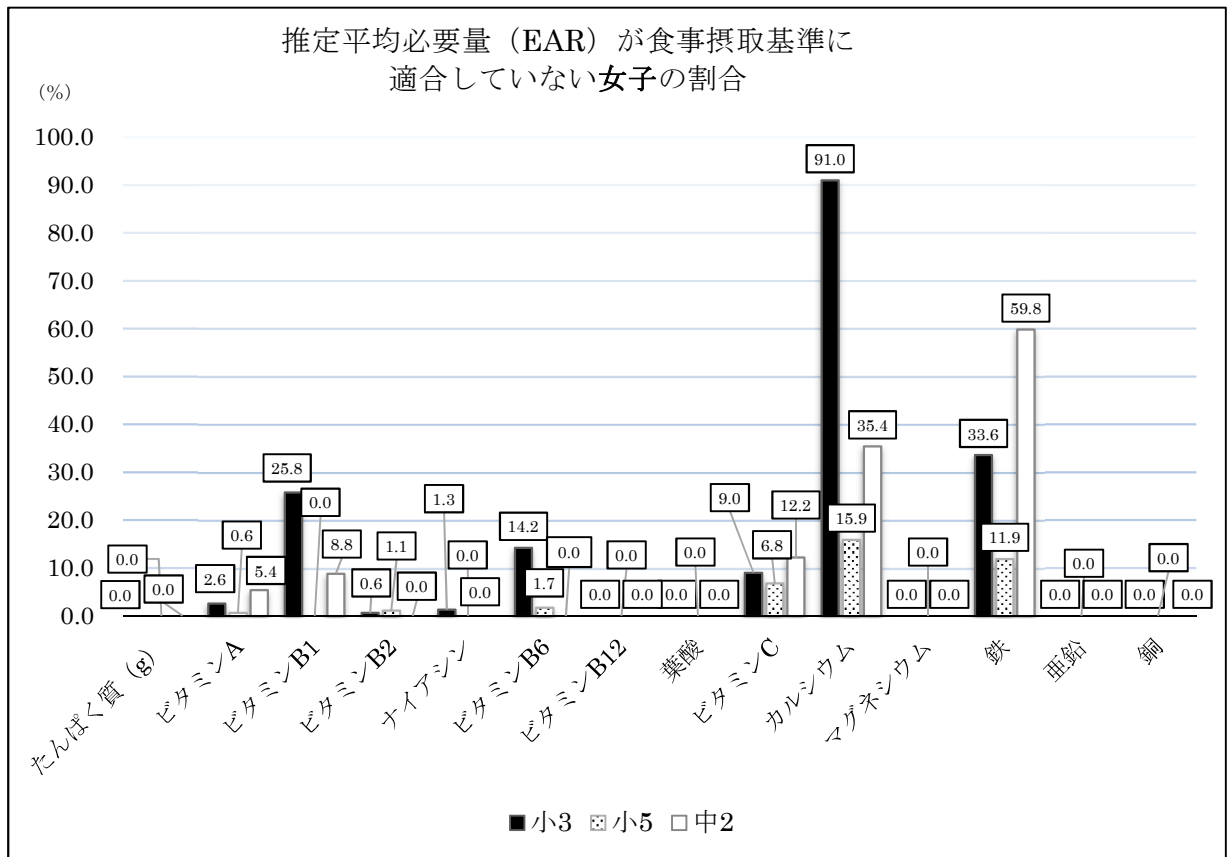
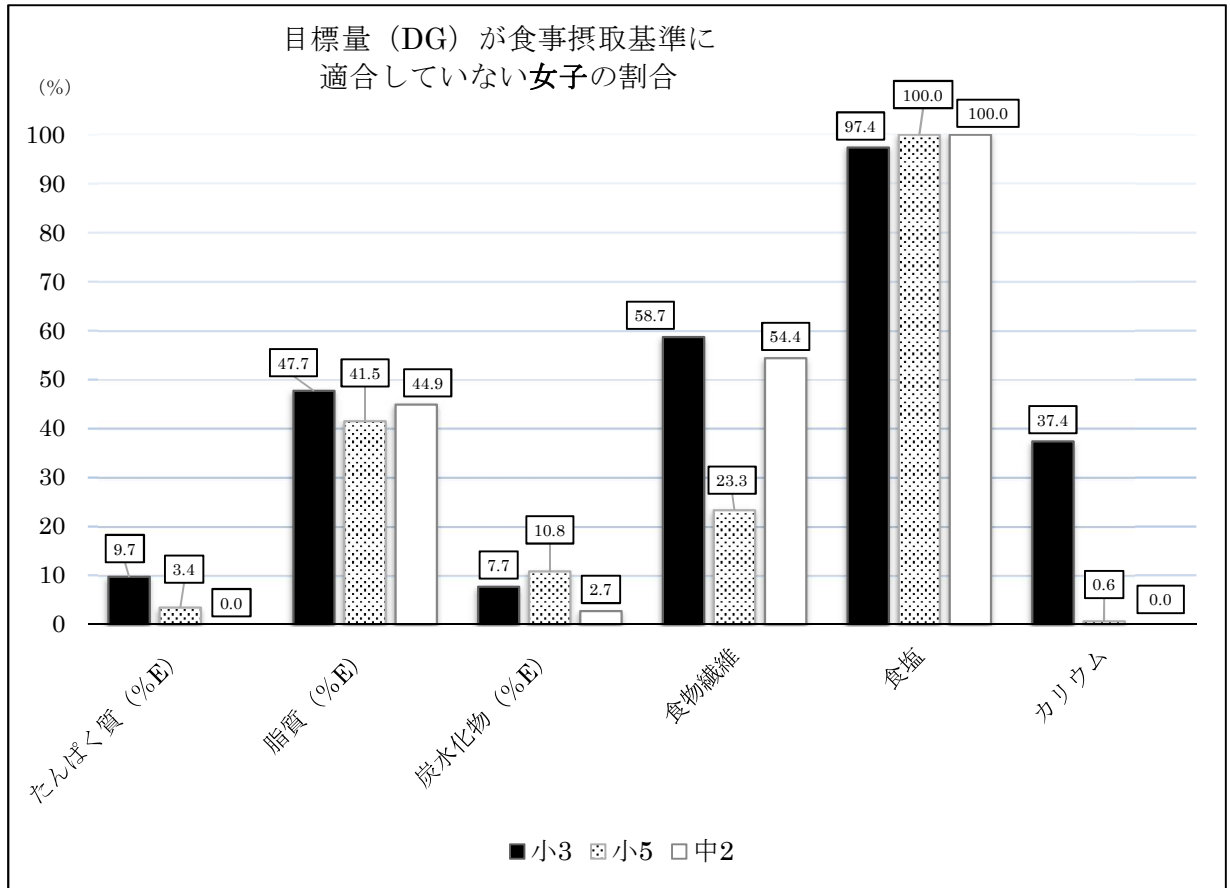
女子についても、男子と同様に、小学3・5年生及び中学2年生とも、食塩、脂質及び食物繊維について不適合率が高い状況が見られる。また、ビタミン・ミネラルでは、カルシウムと鉄の不適合率が高く、特に小学3年生のカルシウム及び中学2年生の鉄については、不適合率が50%を超えている。

以上から、食塩と脂質の摂取過剰、食物繊維の摂取不足など、生活習慣病に関連する栄養素において不適合率が高く、日頃の食生活において、食塩や脂質の摂取をできる限り抑制したり、食物繊維の摂取に努めたりすることなどが必要である。

また、ビタミン・ミネラルの中では、特にカルシウムと鉄について不適合率が高く、摂取に心がけることが求められる。これら以外については、摂取状況は概ね良好であるが、特に中学生の場合は、不足していないか留意が必要である。

〈図 1 習慣的栄養摂取量の状況〉



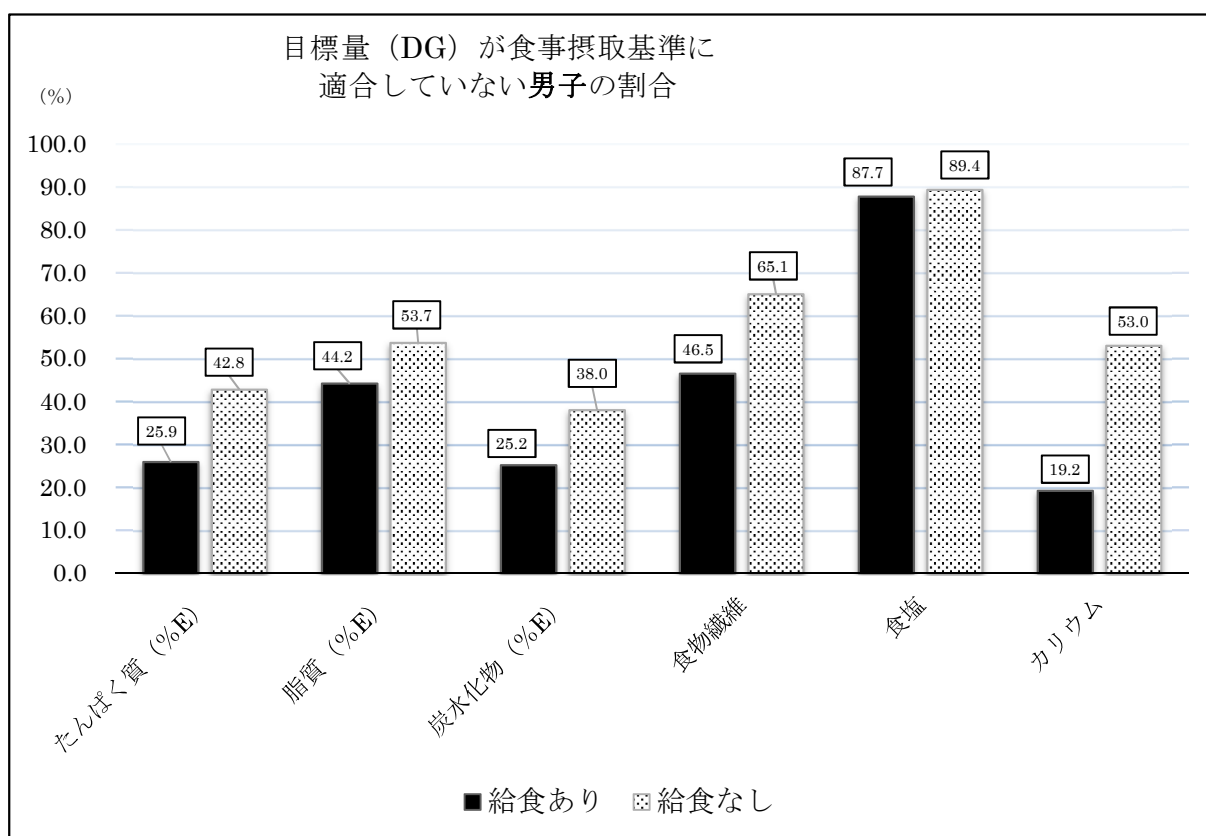


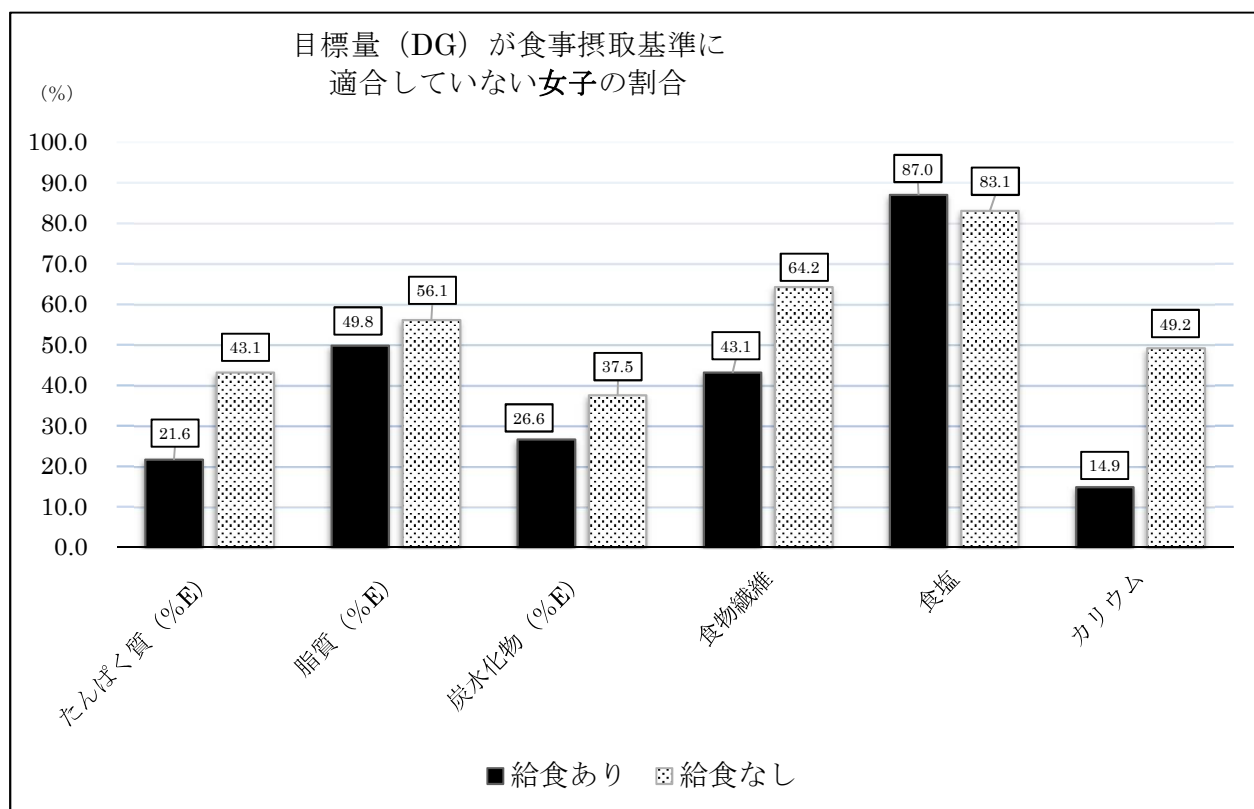
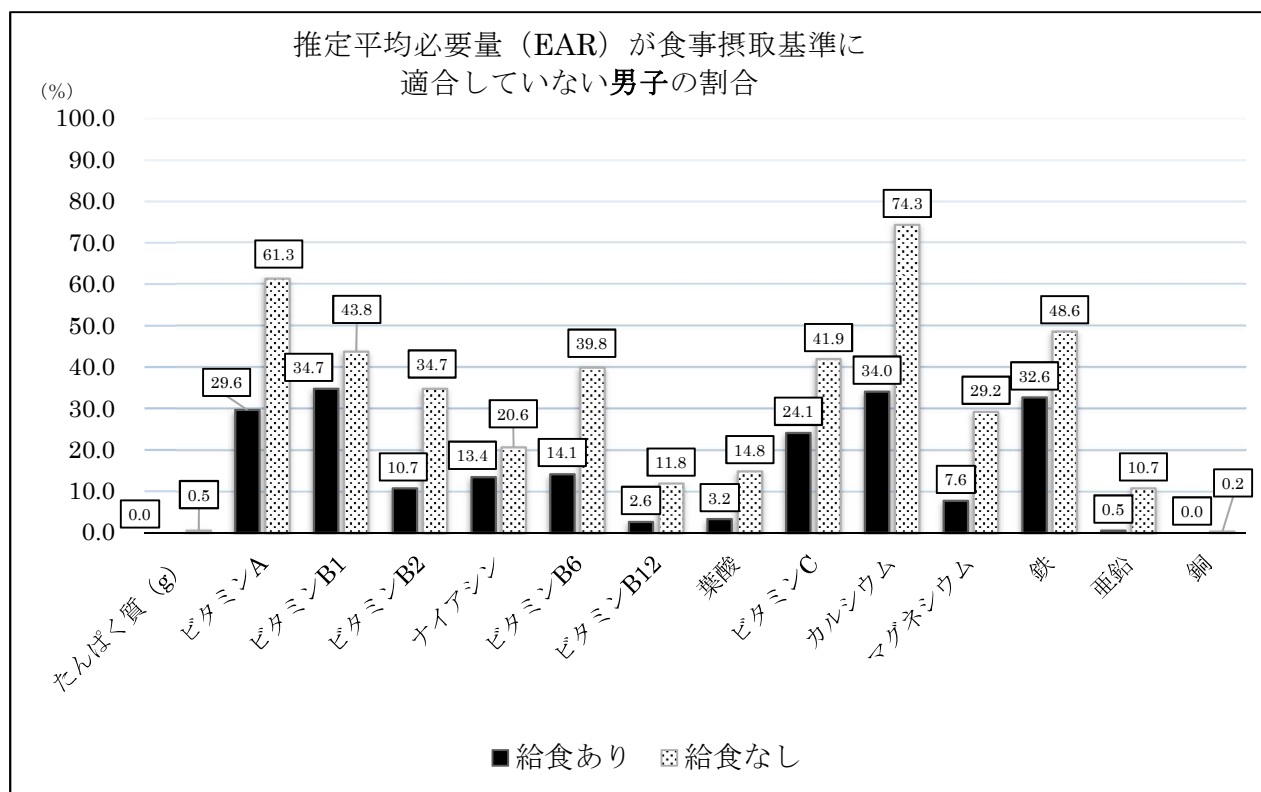
② 学校給食の有無による栄養素摂取状況の違い

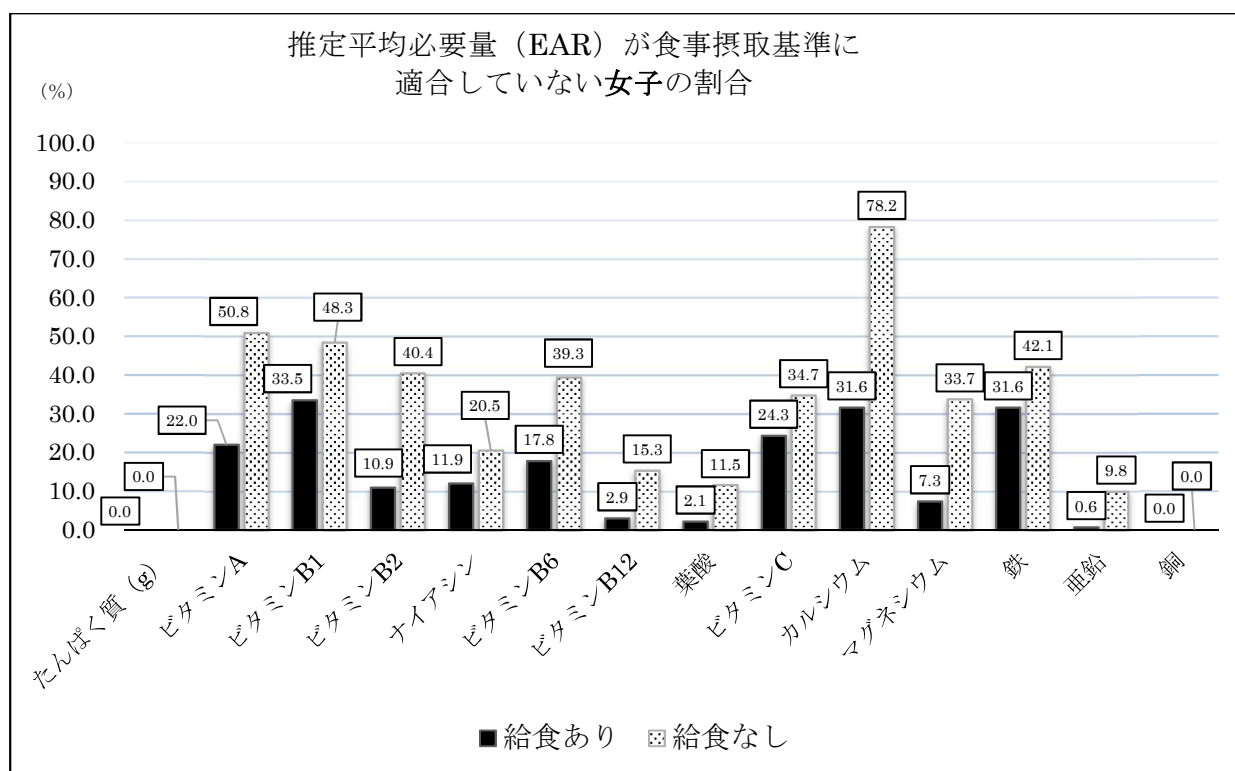
次に、図2のとおり、「学校給食のある日」と「学校給食のない日」とで、児童生徒が摂取している栄養量について比較を行った。

その結果によれば、女子の食塩を除き、男女とも、「学校給食のある日」の方が不適合率が低くなっており、学校給食が児童生徒の栄養改善に寄与していることを改めて裏付ける結果となっている。ただし、食塩については、「学校給食のある日」と「学校給食のない日」とも不適合率が高く、家庭における食塩の摂取過剰の現状を踏まえると、学校給食における対応のみでは限度があり、家庭においても食塩の摂取量をできる限り抑制する取組が必要である。

〈図2 学校給食の有無による栄養素摂取状況の違い〉







③ 栄養素摂取の適切性と食品摂取量

次に、食品群の摂取量と習慣的栄養摂取量の関連を検討した。

食事摂取基準において、目標量（DG）が設定されている6種類の栄養素（たんぱく質、脂質、炭水化物、食物繊維、食塩及びカリウム。以下「DG 栄養素」という。）と、推定平均必要量（EAR）が設定されている14種類の栄養素（たんぱく質、ビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ナイアシン、ビタミンB₆、ビタミンB₁₂、葉酸、ビタミンC、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛及び銅。以下「EAR 栄養素」という。）について、摂取量が食事摂取基準を満たしている栄養素の数により、児童生徒を表2のとおりに4群に分類した。

〈表2 食品群の摂取量と習慣的栄養摂取量の関連〉

	摂取量が食事摂取基準を満たしている栄養素の数		
	DG 栄養素 (合計 6 種類)	EAR 栄養素 (合計 14 種類)	人数
適切群	4 種類以上	12 種類以上	386
過剰群	3 種類以下	12 種類以上	219
不足群	4 種類以上	11 種類以下	71
不適切群	3 種類以下	11 種類以下	234

適切群：栄養の摂取バランスが概ね適切な児童生徒。

過剰群：主に生活習慣病に関連する栄養素の摂取バランスに問題がある児童生徒。

不足群：主にビタミン・ミネラルの摂取が不足している児童生徒。

不適切群：栄養の摂取バランスが全般的に不適切である児童生徒。

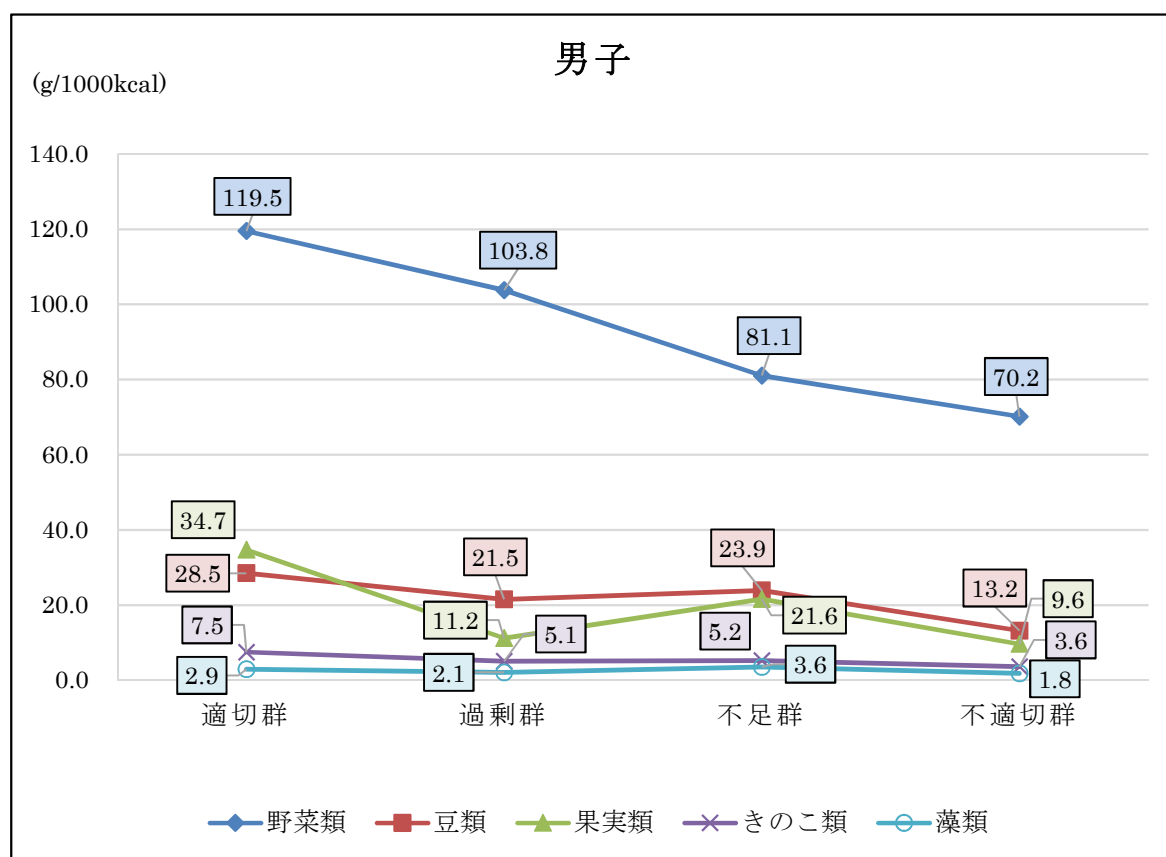
これら4群毎に、食品群の摂取量について検討した。(図3、図4)

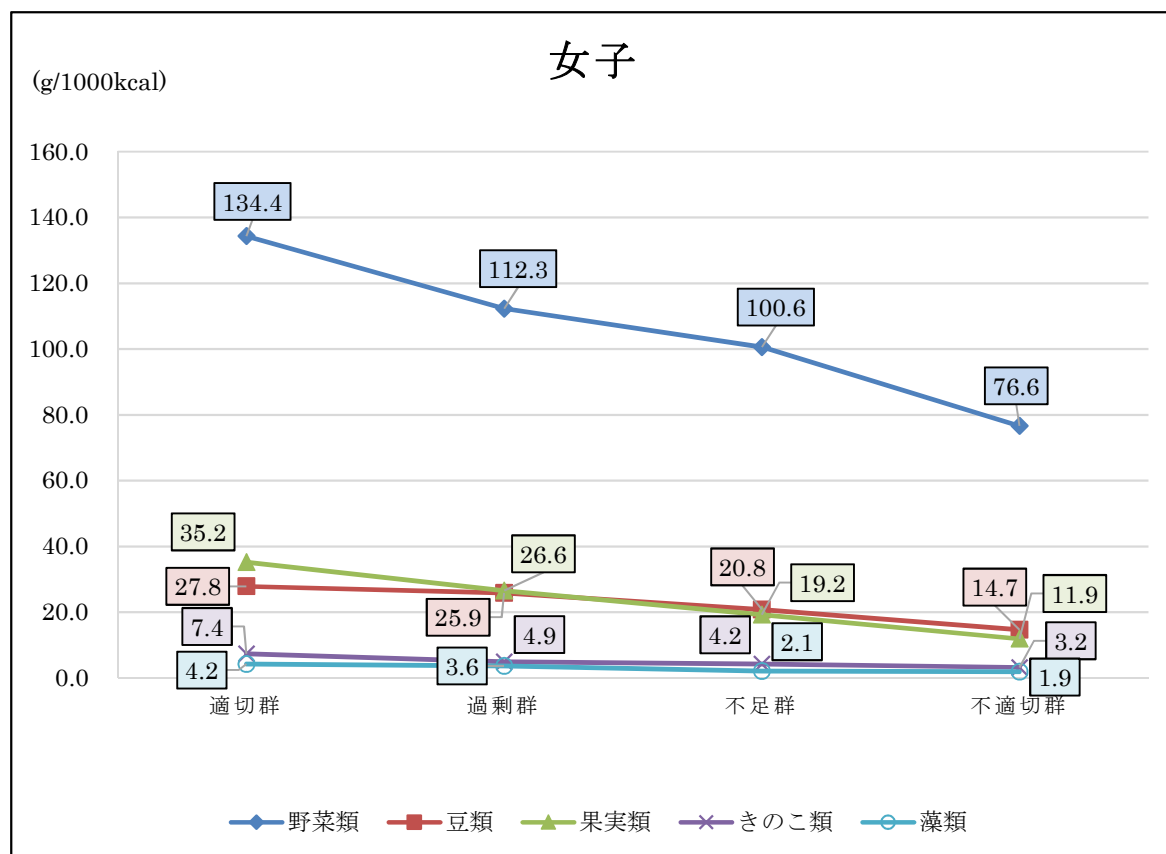
まず、野菜類、豆類、果実類、きのこ類及び藻類については、いずれもほぼ、適切群、過剰群、不足群、不適切群の順で、摂取量が少なくなっている。特に、適切群と不適切群とを比較すると、不適切群の摂取量は、適切群の半分程度又はそれ以下に留まっているものも多い。

一方、魚介類、肉類、卵類、乳類については、野菜類等に比べると各群による摂取量の違いは大きくないが、多くの食品について過剰群で最も摂取量が多い傾向が見られる。

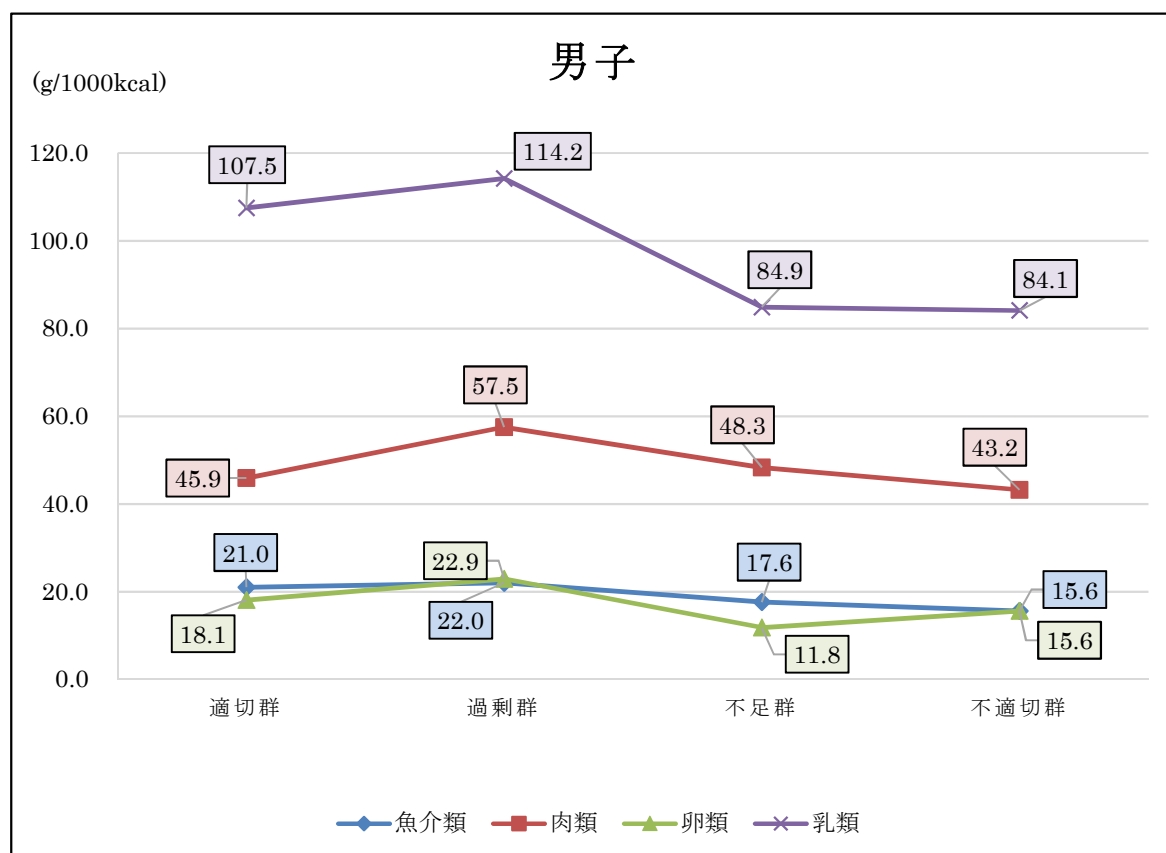
以上から、野菜類、豆類、果実類、きのこ類及び藻類について、できる限り多くの摂取に心がけることが必要である。また、魚介類、肉類、卵類及び乳類についても、十分な摂取が必要であるが、特定の食品のみを過剰摂取することがないように留意する必要がある。

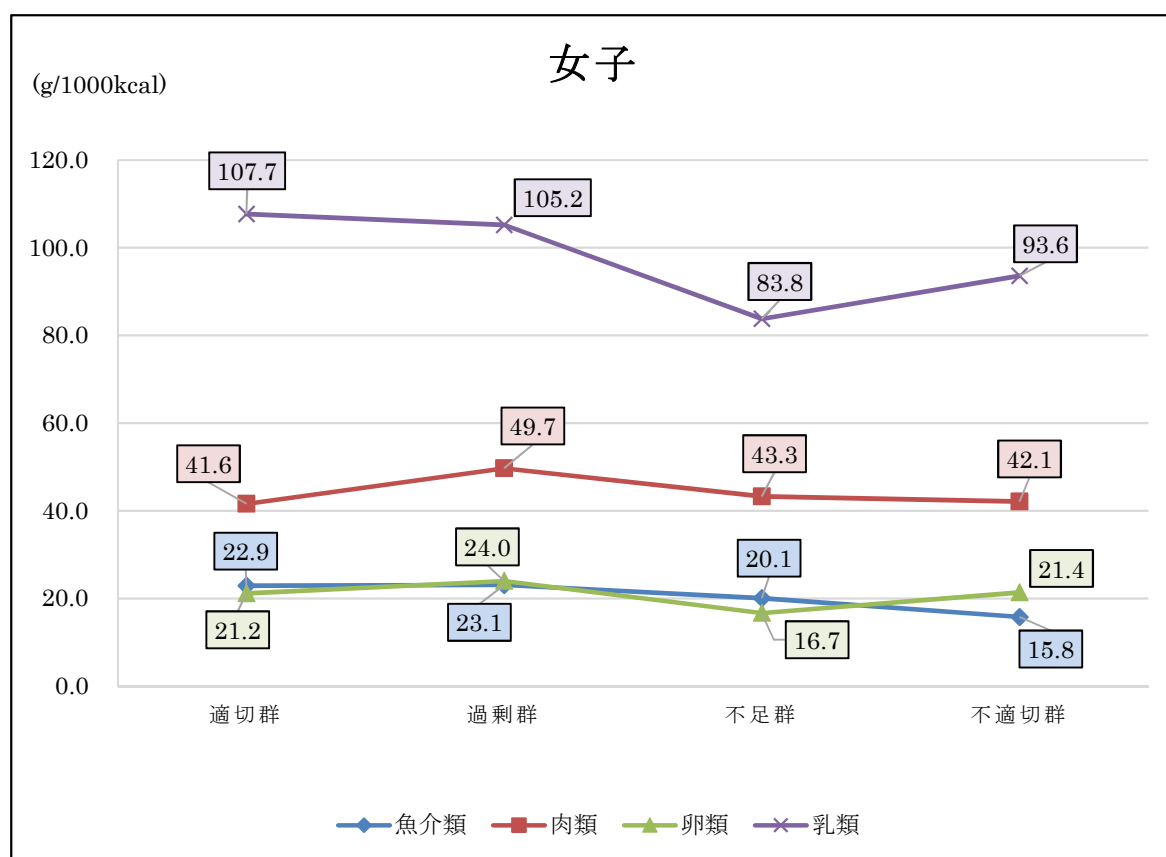
〈図3 各群の野菜類、豆類、果実類、きのこ類及び藻類の摂取状況〉





〈図 4 各群の魚介類、肉類、卵類及び乳類の摂取状況〉





(3) 食事状況調査結果より算出された昼食必要摂取量

学校給食に供する食物の栄養内容については、児童生徒の家庭における栄養摂取状況も踏まえて、学校給食摂取基準において定められている。

具体的には、児童生徒の家庭における食事では、摂取量が不足していると推測される栄養素については、可能な範囲内で、学校給食において多く提供するなどの工夫を行っている。

学校給食摂取基準の見直しを行うに当たって、まず、この学校給食での摂取が望まれる栄養量を算出した。具体的には、食事摂取基準により定められた栄養素の目標量または推奨量から、食事状況調査結果における昼食以外(家庭における朝食、夕食及び間食)での栄養摂取量を差し引くことにより、小学3・5年生及び中学2年生について、昼食である学校給食において摂取が期待される栄養量を算出した。

その結果は、表3のとおりである。

＜表 3 昼食において摂取が期待される栄養量＞

栄養素	小 3(309 人)				小 5(320 人)				中 2(281 人)			
	平均値	SD	中央値	四分位範囲	平均値	SD	中央値	四分位範囲	平均値	SD	中央値	四分位範囲
エネルギー (kcal)	626	111	613	557 - 685	770	140	755	685 - 861	888	194	866	749 - 1003
ナトリウム (食塩相当量) (g)	0.0	1.9	0.1	-1.2 - 1.3	-0.1	2.0	0.1	-1.4 - 1.4	-0.1	2.4	0.2	-1.5 - 1.4
食物繊維 (g)	4.5	2.5	4.8	3.2 - 6.1	4.3	2.7	4.3	2.5 - 6.1	6.8	3.8	7.2	5.0 - 9.2
カルシウム (mg)	396	131	418	314 - 491	379	157	403	308 - 491	451	192	476	325 - 584
鉄 (mg)	4.0	1.2	4.1	3.2 - 4.9	5.1	1.4	5.2	4.4 - 5.9	6.2	2.1	6.3	4.9 - 7.6
ビタミン A (μ gRAE)	228	138	248	155 - 327	262	162	283	186 - 377	343	365	418	240 - 529
ビタミン B1 (mg)	0.38	0.19	0.40	0.27 - 0.51	0.43	0.23	0.46	0.29 - 0.60	0.51	0.30	0.55	0.36 - 0.73
ビタミン B2 (mg)	0.36	0.20	0.37	0.25 - 0.48	0.49	0.25	0.52	0.33 - 0.68	0.54	0.31	0.56	0.34 - 0.77
ビタミン C (mg)	4.1	32.7	7.5	-15.7 - 29.4	6.2	39.6	13.6	-12.3 - 34.7	18.8	48.5	28.5	-4.0 - 51.6
マグネシウム (mg)	34	34	38	14 - 57	58	41	62	37 - 84	116	52	122	92 - 151
亜鉛 (mg)	0.7	1.1	0.7	0.1 - 1.4	1.0	1.4	1.1	0.4 - 1.8	1.5	1.5	1.7	0.7 - 2.5

＜計算方法＞

・エネルギー

推定エネルギー必要量から朝食・夕食・間食で摂取したエネルギー量を引き、昼食分として残った摂取量を算出した。

・目標量の定められている栄養素

ナトリウム及び食物繊維については、目標量から朝食・夕食・間食での摂取量を引き、昼食分として残った摂取量を算出した。

・推奨量（※）の定められている栄養素

カルシウム、鉄、ビタミン A、ビタミン B₁、ビタミン B₂、ビタミン C、マグネシウム及び亜鉛については、推奨量から朝食・夕食・間食での摂取量を引き、昼食分として残った摂取量を算出した。その際、女子の鉄について、小学 3・5 年生については月経なしの推奨量を、中学 2 年生については月経ありの推奨量を使用し、算出した。

（※推奨量：ある対象集団において測定された必要量の分布に基づき、母集団に属するほとんどの人（97～98%）が充足している量（厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015 年版）」策定検討会報告書より）

2 学校給食摂取基準の考え方

学校給食摂取基準（以下「本基準」という。）の策定に当たっては、厚生労働省が定めた食事摂取基準を参考とし、その考え方を踏まえるとともに、食事状況調査の調査結果を踏まえ、児童生徒の健康の増進及び食育の推進を図るために望ましい栄養量を算出することとした。

本基準においては、現況の学校給食の栄養摂取状況を踏まえ、エネルギーのほか、たんぱく質、脂質、食物繊維、ビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンC、ナトリウム（食塩相当量）、カルシウム、マグネシウム及び鉄について基準値を示すとともに、亜鉛について基準値に準じて配慮すべき参考値を示すこととした。その他の栄養素については、児童生徒の実態等に応じて確認するなど配慮が必要である。

（１）学校給食摂取基準の基準値設定の基本的な考え方

学校給食における各栄養素の基準値については、食事摂取基準が定めた目標量又は推奨量の3分の1とすることを基本としつつ、不足又は摂取過剰が考えられる栄養素については、1（3）で算出した、小学3・5年生及び中学2年生が昼食において摂取が期待される栄養量（以下「昼食必要摂取量」という。）の中央値程度を学校給食で摂取することとして、食事摂取基準の推奨量又は目標量に対する割合を定め、基準値を設定した。

ただし、献立作成の実情に鑑み、中央値程度を基準値とすることが困難な場合には、昼食必要摂取量の四分位範囲の中で基準値を設定した。さらに、四分位範囲の中での基準値設定が困難な栄養素については、献立作成上支障を来さない範囲内で基準値を設定した。なお、望ましい献立としての栄養バランスの観点から、食事摂取基準の目標量又は推奨量の3分の1を下限値とした。

（２）各栄養素等の基準値の設定

① エネルギー

文部科学省が毎年実施する学校保健統計調査の平均身長から求めた標準体重と身体活動レベルのレベルⅡ（ふつう）を用いて、推定エネルギー必要量の3分の1を算出（表4）したところ、昼食必要摂取量の中央値との差も少なく四分位範囲内であるため、学校保健統計調査により算出したエネルギーを基準値とした。

なお、性別、年齢、体重、身長、身体活動レベルなど、必要なエネルギーには個人差があることから、成長曲線に照らして成長の程度を考慮するなど、個々に応じて弾力的に運用することが求められる。

＜表 4 学校給食のエネルギー算出＞

年齢	身体活動 レベル	身長（平均値）（H28 学校保健統計 調査） ※4 月 1 日現在の満年齢			標準 体重	基礎代 謝量	推定エネ ルギー必要 量	推定エネルギー 必要量男女平均	学校給食の エネルギー
5 歳	1.45	5 歳 （幼稚園）	男子	110.4	18.9	1037	1513	1461	490
			女子	109.4	18.5	965	1410		
6 ～ 7 歳	1.55	7 歳 （小 2 ）	男子	122.5	24.0	1062	1661	1599	530
			女子	121.5	23.4	979	1537		
8 ～ 9 歳	1.6	9 歳 （小 4 ）	男子	133.6	30.4	1240	2009	1938	650
			女子	133.4	30.0	1148	1867		
10～11 歳	1.65	11 歳 （小 6 ）	男子	145.2	38.4	1438	2412	2342	780
			女子	146.8	39.0	1358	2271		
12～14 歳	1.7	13 歳 （中 2 ）	男子	159.9	49.0	1518	2601	2499	830
			女子	154.8	47.2	1396	2398		
15～17 歳	1.75	16 歳 （高 2）	男子	169.9	59.6	1610	2828	2569	860
			女子	157.5	52.0	1315	2311		

（参考）「日本人の食事摂取基準（2015 年版）」策定検討会報告書より抜粋

身体活動レベル	レベルⅠ（低い）	レベルⅡ（ふつう）	レベルⅢ（高い）
3～5（歳）	-	1.45	-
6～7（歳）	1.35	1.55	1.75
8～9（歳）	1.40	1.60	1.80
10～11（歳）	1.45	1.65	1.85
12～14（歳）	1.50	1.70	1.90
15～17（歳）	1.55	1.75	1.95

② たんぱく質

食事摂取基準の目標量を用いることとし、学校給食による摂取エネルギー全体の 13%～20%エネルギーを学校給食の基準値とした。

③ 脂質

食事摂取基準の目標量を用いることとし、学校給食による摂取エネルギー全体の 20%～30%エネルギーを学校給食の基準値とした。

④ ミネラル

(ア) ナトリウム（食塩相当量）

昼食必要摂取量で摂ることが許容される値の四分位範囲の最高値を用いても献立作成上味付けが困難となることから、食事摂取基準の目標量の3分の1未満を学校給食の基準値とした。

なお、食塩の摂取過剰は生活習慣病の発症に関連しうるものであり、家庭においても摂取量をできる限り抑制するよう、学校給食を活用しながら、望ましい摂取量について指導することが必要である。

(イ) カルシウム

昼食必要摂取量の中央値は、食事摂取基準の推奨量の50%を超えているが、献立作成の実情に鑑み、四分位範囲内で、食事摂取基準の推奨量の50%を学校給食の基準値とした。

(ウ) マグネシウム

昼食必要摂取量の中央値は、小学生は食事摂取基準の推奨量の3分の1以下であるが、中学生は約40%である。このため、小学生以下については、食事摂取基準の推奨量の3分の1程度を、中学生以上については40%を、学校給食の基準値とした。

なお、マグネシウムの基準値については、現行の学校給食摂取基準において、配慮すべき値として表の注に規定されているが、1(2)①のとおり、中学生において不足している現状が見られることから、表中の基準値として規定することとする。

(エ) 鉄

昼食必要摂取量の中央値は、食事摂取基準の推奨量の40%を超えているが、献立作成の実情に鑑み、食事摂取基準の推奨量の40%程度とし、中学生のみ3分の1程度を学校給食の基準値とした。

なお、学校給食以外の食事で鉄不足が考えられるため、家庭での摂取についても配慮するよう、学校給食を活用しながら、望ましい摂取量について指導することが必要である。

(オ) 亜鉛

昼食必要摂取量の中央値は、食事摂取基準の推奨量の3分の1以下であるが、望ましい献立としての栄養バランスの観点から、食事摂取基準の推奨量の3分の1を学校給食において配慮すべき値とした。

⑤ ビタミン

(ア) ビタミンA

昼食必要摂取量の中央値は、食事摂取基準の推奨量の40%を超えているが、献立作成の実情に鑑み、四分位範囲内で、食事摂取基準の推奨量の40%を学校給食の基準値とした。

(イ) ビタミンB₁

昼食必要摂取量の中央値は、食事摂取基準の推奨量の約 40%であり、食事摂取基準の推奨量の 40%を学校給食の基準値とした。

(ウ) ビタミンB₂

昼食必要摂取量の中央値は、食事摂取基準の推奨量の約 40%であり、食事摂取基準の推奨量の 40%を学校給食の基準値とした。

(エ) ビタミンC

昼食必要摂取量の中央値は、食事摂取基準の推奨量の 3 分の 1 以下であるが、望ましい献立としての栄養バランスの観点から、四分位範囲内で、食事摂取基準の推奨量の 3 分の 1 を学校給食の基準値とした。

⑥ 食物繊維

昼食必要摂取量の中央値は、小学 3 年生は食事摂取基準の目標量の約 40%、小学 5 年生は約 3 分の 1 であるが、中学 2 年生は 40%を超えている。献立作成の実情に鑑み、四分位範囲内で、食事摂取基準の目標量の 40%以上を学校給食の基準値とした。

以上のことから、学校給食において摂取すべき各栄養素の基準値等を表 5 のとおりとした。

〈表 5 学校給食において摂取すべき各栄養素の基準値等〉

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%エネルギー)	脂質 (%エネルギー)	食物繊維 (g)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)
5 歳	490	13～20	20～30	4 以上	180	0.3	0.3	15	1.5 未満	290	30	2
6～7 歳	530	13～20	20～30	4 以上	170	0.3	0.4	20	2 未満	290	40	2.5
8～9 歳	650	13～20	20～30	5 以上	200	0.4	0.4	20	2 未満	350	50	3
10～11 歳	780	13～20	20～30	5 以上	240	0.5	0.5	25	2.5 未満	360	70	4
12～14 歳	830	13～20	20～30	6.5 以上	300	0.5	0.6	30	2.5 未満	450	120	4
15～17 歳	860	13～20	20～30	7 以上	310	0.5	0.6	35	2.5 未満	360	130	4

表に掲げるもののほか、亜鉛についても示した摂取について配慮すること。

亜鉛・・・5 歳：1 mg、6～7 歳：2 mg、8～9 歳：2 mg、10～11 歳：2 mg、

12～14 歳：3 mg、15～17 歳：3 mg

なお、本基準は児童生徒1人1回当たりの全国的な平均値を示すものであるから、適用に当たっては、個々の児童生徒の健康状態及び生活活動等の実態並びに地域の実情等に十分に配慮し、弾力的に適用することが必要である。なお、本基準は、男女比1：1で算定したため、各学校においては、実態に合わせてその比率に配慮することもある。

(3) 学校給食における多様な食品の活用

1 (2) ③のとおり、多様な食品を摂取することは、栄養素をバランス良く摂取するために重要である。そのためには、児童生徒の嗜好の偏りをなくすとともに、児童生徒が様々な食に触れることができるよう、学校給食においては多様な食品を使用することが大切である。その際、幅広い献立による食事を提供し、これらを活用した食に関する指導を行うことが重要である。

このため、献立作成に当たっては、多様な食品を適切に組み合わせるよう配慮することが重要であることを本基準に規定すべきである。

(4) 学校給食を活用した食に関する指導及び家庭への情報発信

学校給食は、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することにより、成長期にある児童生徒の健康の増進、体位の向上を図ることはもちろんのこと、食に関する指導を効果的に進めるための重要な教材となるものである。

また、学校給食は、栄養バランスのとれた望ましい食事として、家庭における日常の食生活の改善を図る上で参考となるものである。

このため、学級担任や教科担任等が、栄養教諭等と連携しつつ、各教科等において、学校給食を活用した食に関する指導を効果的に行えるよう、食事内容を検討する必要がある。

さらに、不足又は摂取過剰が考えられる栄養素については、本基準の基準値設定において必要な配慮を行ったが、食塩の摂取抑制など、学校給食における対応のみでは限界がある栄養素もある。望ましい栄養バランスについて、児童生徒への食に関する指導のみならず、家庭への情報発信を行うことにより、児童生徒の食生活全体の改善を促すことが必要である。

1) 〈引用文献〉

Keiko Asakura and Satoshi Sasaki.

School lunches in Japan: their contribution to healthier nutrient intake among elementary-school and junior high-school children.

Public Health Nutrition 2017; 20(9): 1523-1533.