

# 栄養と、安全のお話。

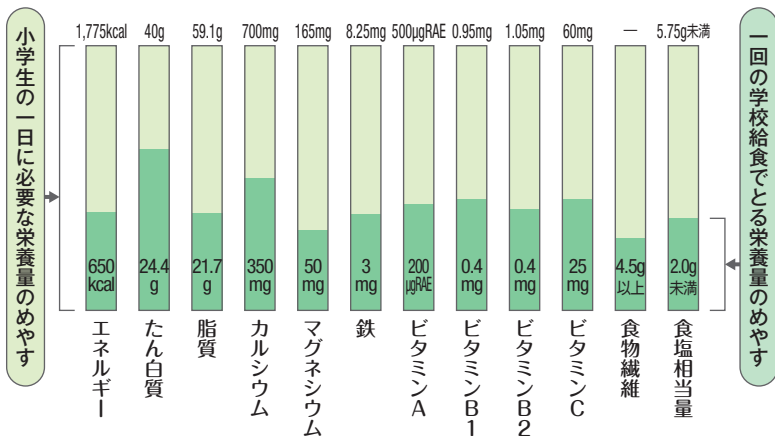
## — 学校給食の内容

学校給食は、主食・牛乳・副食を基本として、栄養のバランスがとれるように毎日の献立を工夫しています。

また、こどもたちに必要な栄養量と嗜好を考えて、市内全ての小学校・中学校・特別支援学校で実施しています。（ひまわり中学校、北九州中央高等学園を除く）

### 学校給食の栄養量

下のグラフは、小学生の一日に必要な栄養量のうち学校給食が占める割合を表したものです。学校給食では、こどもたちが一日に必要な栄養量のおよそ3分の1をとるようになっていきます。家庭でとりにくいカルシウムやビタミン類は、必要量の3分の1から2分の1がとれるようにしています。



※ 学校給食は、一日三度の食事の一回分です。しかも、年間のうち半分くらいしか給食の日はありません。したがって、学校給食でしっかり食べていれば大丈夫ということにはなりません。家庭でも朝夕の食事や学校が休みの日の食事には、栄養について考えた献立づくりを心がけましょう。