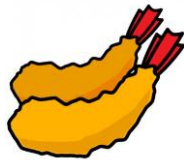


なかま

海老フライ・・・

私の勤めていた地域では、給食の「入学・進級祝いメニュー」があった。毎年ごくわずかな違いはあっても「赤飯(ごま塩付き)・海老フライ(ソース付き:大ぶりのものが2本)・かきたま汁・野菜のおひたし」が定番である。これに、牛乳と添加物(たいてい苺ムース)となる(822キロカロリー・タンパク質 33.4グラム・脂肪 32.9グラム)。近年「赤飯」の人气が低下し、大量に残す事態となっているのは残念であるが、私の大好きな給食メニューの一つであった。一時帰国した子どもたちからは、日本で食べた給食のおいしさが語られることが多いが、味ばかりでなく、そのバランスの取れた栄養にも着目してほしいと思う。学校給食法第8条に基づき、学校給食実施基準が設けられ、子どもたちの発育を伸長するための適切なエネルギーや栄養の基準が定められている。近



別添1 学校給食実施基準関係

【新旧対照表】※基準値の()内は現行の基準

児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準(案)

区 分	基 準			
	児童(6歳~7歳)の 場合	児童(8歳~9歳)の 場合	児童(10歳~11歳)の 場合	生徒(12歳~14歳)の 場合
エネルギー(kcal)	530(560)	640(660)	750(770)	820(850)
たんぱく質(g)	20(16)	24(20)	28(25)	30(28)
脂 質	16~26(10~25)	18~32(13~28)	22~38(17~30)	25~40(19~35)
糖 質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の25%~30%(25%~30%)			
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2未満(2未満)	2.5未満(2.5未満)	2.5未満(3未満)	3未満(3未満)
カルシウム(mg)	300(300)	350(350)	400(400)	450(420)
	(目標値 320)	(目標値 380)	(目標値 480)	(目標値 470)
鉄(mg)	2(3)	3(3)	4(4)	4(4)
ビタミンA(μgRE)	150(130)	170(140)	200(170)	300(210)
	(範囲 130~390)	(範囲 140~420)	(範囲 170~510)	(範囲 210~630)
ビタミンB1(mg)	0.3(0.4)	0.4(0.4)	0.5(0.5)	0.5(0.6)
ビタミンB2(mg)	0.4(0.4)	0.4(0.5)	0.5(0.5)	0.6(0.6)
ビタミンC(mg)	20(20)	20(23)	25(26)	35(33)
食物繊維(g)	4(5.5)	5(6.0)	6(6.5)	6.5(7.5)
マグネシウム	児童(6歳~7歳) 70mg(70mg)、児童(8歳~9歳) 80mg(80mg)、 児童(10歳~11歳) 110mg(110mg)、生徒(12歳~14歳) 140mg(140mg)	児童(6歳~7歳) 2mg(2mg)、児童(8歳~9歳) 2mg(2mg)、 児童(10歳~11歳) 3mg(3mg)、生徒(12歳~14歳) 3mg(3mg)		

年の子どもたちの運動不足を考慮して、摂取エネルギーの基準を改めたり、家庭で摂取しにくい食材を提供するようにされている。私のところでは、家庭では取りにくい豆類を補うために、ひよこ豆が毎回大量に出されていた印象がある。◆また、国内においては「食育」教育が推進され、子どもたち自身が、食に関する自己管理能力を身に付けることにより、学習指導要領の目指す「生きる力」(健康な体作り)の育成を図っている。その取り組みの一つとして「お弁当の日」がある。私の原籍である千葉市では完全給食を実施しているが、年に2回、給食を停止してお弁当を持ってくる日としている。弁当作りなんて、保護者にはさぞ不評であろうと思われるかもしれないが、実は、子どもたちが自分で食べるお弁当について考え作っていく日である。小1~小3は、メニューを子どもが考えて、保護者に作っていただくが、小4~小6は親と子供が協力してお弁当を作る。中学生になると、自分でお弁当作りをすることが基本である。可愛い弁当もあれば、

プリンストン日本語学校



平成28年度 No. 12

平成28年6月19日

文責 荒川雄之 arakawa@pcjls.org

ごつい弁当もあり。私は中学校で運動部顧問を長くしていたが、遠征の際等には「好きなことをやっているんだから、親に面倒をかけず、弁当ぐらいは自分で作れ」という方針であった。この方針に賛否はあるだろうが、保護者からの賛同を得ることはできた。◆野菜ネットの販売の際に、昼食を買いそびれる子どもたちのための優先をお願いし、先週は大変効率よく購入できたと報告されている。ご協力をいただき、暖かく見守っていただいた保護者の皆様には感謝申し上げます。今後もしばらくご協力をいただくこととなりますが、よろしく願います。しかしながら、何度も繰り返すことになるが、子どもたちの食に関しては、ご家庭での支援が一番であると考えます。購入時間に余裕が出来たことにより、不必要な購入につながることを願っている。「望ましい食習慣」「食に関する自己管理能力」を身に付けさせていくことを念頭に、食事に関する方針をしっかりとお持ちいただけることを願います。

本校授業が朝日新聞デジタル版に!

小学部5年生で実施した「オバマ大統領広島訪問」を題材とした授業と児童の作文が、6月14日付朝日新聞デジタル版の特派員レポートの中で引用・紹介されています。

<http://digital.asahi.com/articles/ASJ6B4JQ8J6BUHBI019.html>

会員登録をしないと見ることが出来ないようですので、記事の全文をPDFにさせていただきました。本校保護者へのみ、メール配信の際に添付させていただきます。子どもたちが、現地校でも日本語学校でも、しっかりと学び育っていることを、改めて感じさせてもらいました。

JASL修了・スピーチコンテスト

JASLコースの修了式・卒業式とともにスピーチコンテストが実施されました。この時の様子は、広報係の皆さんが『週刊NY生活』に投稿していただいていますので、そちらを楽しみにしててください。

本日

- ◆幼稚園七夕
- ◆漢字検定 12:05~
- ◆図書室オープン 13:30~
- ◆補習校部夏休み宿題配布開始
- ◆作者とまわる芸術作品鑑賞会 (マホンさん)