



# 先生！ おかわりしていい？

学校給食は、  
バランスのよい食事のお手本です。

1日に必要な栄養量の約1/3がとれ、  
家庭等で不足する栄養を補うように計算された食事。  
3つの食品グループを使った料理(主食・主菜・副菜・その他[果物等・牛乳])を  
バランスよくとれるので、残さず食べましょう。

例えば  
石狩市の  
場合

学校給食のメニューを使った  
「いしかり版食事バランスガイド」を作成。

1日に何をどれだけ食べたらよいかわかる「食事バランスガイド」。  
石狩市食育推進委員会では、子どもたちが  
毎日食べている学校給食のメニュー使って、  
さらに身近でわかりやすい「いしかり版食事  
バランスガイド」を作成し、石狩市内の小中  
学生の全家庭に配布しています。給食の人気  
メニューのほか石狩市の郷土食なども含ま  
れ、各家庭での「バランスのよい食生活」の  
見直しに役立てられています。



## 各学校における食に関する指導の取組の推進

平成21年度から改正学校給食法が施行され、栄養教諭を中心とした学校給食を活用した  
食に関する実践的な指導の充実に向け取組が進められています。

目標

■学校給食における道産食材の購入率

平成19年度 **70.9%** → 平成25年度 **75%** (金額ベース)

■道産小麦パンを使用している市町村数

平成20年度 **140**市町村 → 平成25年度 **全市町村**  
(パン給食実施地域)