

# 展示内容 ～各施設編(中間報告)～

## 【学校給食編】

### 災害時の食事(小学校編)



災害時はおにぎりやパンが多く  
さまざまな栄養素が不足しがちです。

そこで私たちは問題点、改善点、  
具体的な献立を3食考えてみました。

東海学園大学



### 現状

東日本大震災から2ヶ月以上が経ちましたが  
現在も普段の学校給食に戻れず、パンや牛乳  
ゼリーなどの簡易給食しか食べることが  
できない学校もある。

このような簡易給が続くと、ビタミン不足などの  
問題も出てくる。

通常給食に戻るまではまだ時間がかかるよう  
で育ち盛りの子供たちはお腹をすかしている。

朝日新聞:2011年5月13日 版

東海学園大学

### 学校給食摂取基準

区分	栄養量
児童(8～9歳)の場合	
エネルギー(Kcal)	660
たんぱく質(g)	20 (範囲:13～28)
脂肪(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の25%～30%
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2.5未満
カルシウム(mg)	350(目標値:380)
鉄(mg)	3
ビタミンA(μgRE)	140(範囲:140～420)
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.4
ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.5
ビタミンC(mg)	23
食物繊維(g)	6
マグネシウム(mg)	80
亜鉛(mg)	2

文部科学省:学校給食実施基準の施行について(平成21年4月1日)

東海学園大学

### ある日の給食と災害時給食の比較

#### ある日の学校給食

- ・チキンカレーライス
- ・ウインナーとキャベツのソテー
- ・福神漬
- ・アーモンドフィッシュ
- ・牛乳



#### 災害時の学校給食

- ・パン
- ・ミカンジャム
- ・牛乳
- ・白桃ゼリー



西尾市吉良学校給食センター 23年 5月 6日の給食

東海学園大学

### ポイント

- (1) たんぱく質・ビタミン・ミネラルが不足しがち
- (2) おにぎりやパンが多いので温かい食事が  
求められる。

### 改善策

各栄養素を多く含む食品

《たんぱく質》 チーズ・大豆・牛乳

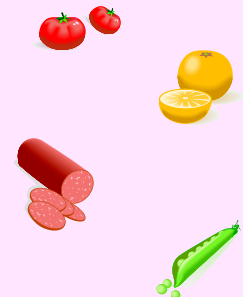
《ビタミン》 フルーツ缶詰・乾燥野菜

《ミネラル》 ひじき・わかめ・のり

東海学園大学

### 災害の時に使えるであろう食材

- ・アルファ米
- ・パンの缶詰
- ・乾燥ワカメ
- ・乾燥ひじき
- ・ミックスベジタブル
- ・缶詰
- ・レトルトカレー
- ・ロングライフミルク
- ・缶ジュース etc



兵庫県保険環境部:災害時食生活改善活動ガイドライン,1996 参照

東海学園大学

## こんなメニューができました！★

### ♡レシピ♡

#### <カレー>

アルファ米  
カレールー  
ミックスベジタブル



#### <フルーツ>

フルーツミックス缶

#### <牛乳>

ロングライフミルク



#### <サラダ>

乾燥ひじき  
ツナ&コーン缶詰  
マヨネーズ



東海学園大学

## 栄養的には・・・



今回私たちが  
たてたメニューから  
摂取できる栄養量

エネルギー(kcal)	687
たんぱく質(g)	17.7
脂質(%)	18.0
食塩(g)	3.1
カルシウム(mg)	246
鉄(mg)	10.0
レチノール当量(μg)	132
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.24
ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.28
ビタミンC(mg)	12
食物繊維(g)	10.6

東海学園大学

## こんなメニューができました！★

### \* 中華丼(うずらの卵付き)

乾燥野菜を使用  
うずらの水煮缶でたんぱく質も補給



### \* ポテトツナ缶

### \* 牛乳

子供たちの成長には  
カルシウムが大切！

東海学園大学

## 栄養的には・・・



今回私たちが  
たてたメニューから  
摂取できる栄養量

エネルギー(kcal)	682
たんぱく質(g)	18.5
脂質(%)	23.0
食塩(g)	1.8
カルシウム(mg)	356
鉄(mg)	4.2
レチノール当量(μg)	248
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.33
ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.42
ビタミンC(mg)	24
食物繊維(g)	1.5

東海学園大学

## こんなメニューができました！★

- サンドウィッチ  
パン缶詰めとポテトツナ缶
- シチュー  
ホワイトソース缶・ミックスベジタブル
- フルーツ  
桃缶
- 牛乳  
ロングライフミルク

東海学園大学

## 栄養的には・・・



今回私たちが  
たてたメニューから  
摂取できる栄養量

エネルギー(kcal)	816
たんぱく質(g)	22.0
脂質(%)	38.9
食塩(g)	1.0
カルシウム(mg)	239
鉄(mg)	0.6
レチノール当量(μg)	88
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.07
ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.05
ビタミンC(mg)	9
食物繊維(g)	2.4

東海学園大学



## まとめ



小学生にとって給食は楽しみの一つなので、楽しく食事をすることで、心身共に健全な発達と食生活の改善に繋がることができる。

そして、災害時でも、ちょっとした工夫で栄養バランスの良い食事の提供ができるのではないかと考えた。

子ども達が、元気になれる給食が早く提供できることを願いつつ「私たちにできることは何かないか!?'と、常に考え日々の学生生活を過ごしていこうと思いました。

東海学園大学