

日本的学校营养午餐

公益财团法人

学校营养午餐研究改善协会

邮编160-0004 东京都新宿区四谷3-12

电话：+81-3-3357-6755 传真：+81-3-3357-6756

网页：<http://www.gakkyu.or.jp>

2015年6月发行，2017年10月改订



【同心协力搬运营养午餐】供饭值日生亲自把午餐搬运到教室并为同学们配餐。照片：东京都小平市立小平第六小学

日本的学校营养午餐

日本孩子们每天从学校营养午餐中，学习到营养、卫生、饮食文化、当地特产、礼节、感谢之心、分配、判断和流通等许多知识。

二战后对日本学校提供营养午餐之后，改善了日本人的营养层面，并在增强体质和体力方面贡献许多。

日本学校营养午餐以明文规定

1954年，日本政府制定学校营养午餐法，从食育的观点制定目标。

日本学校营养午餐的目标重点

1. 通过摄取适当的营养，保持和增进学生的健康。
2. 加深学生对食物的正确理解，培养能够判断健康饮食生活的能力和良好的饮食习惯。
3. 培养学生开朗的社交能力和协作精神。
4. 让学生了解大自然的恩惠，尊重生命和自然，培养为环保做贡献的精神。
5. 让学生了解饮食生活是依靠众多人的辛勤劳动换来的，并致以感谢。
6. 让学生学习并加深对传统饮食文化的理解。
7. 让学生正确理解食材的生产、流通和消费等知识。

学校营养午餐费用

人事费用由各地方政府负担，材料费用由家长负担。家长负担金额：小学约为250日元；初中约为300日元。

学校营养午餐的营养摄取标准

订定并标明必须的营养量等营养成份内容。

学校营养午餐实施率

小学大约为100%，初中约为88%。



【套餐内容】米饭、牛奶、照烧酱鲑鱼、凉拌焯菠菜茼蒿、味噌汤(豆腐、油菜、葱花)、橘子

【感谢美味的午餐饭前饭后的用语】在吃饭前后，孩子们对食物表达感谢之情。

照片：东京都小平市立小平第六小学



【营养教师协同讲授食育课】孩子们学习根据三种营养色源的均衡的食物搭配。照片提供：广岛县吴市立川尻小学

营养教师制度

营养教师为了推进学校的食育工作，活用学校营养午餐，进行膳食指导。学校的营养师按照教职员定数法安排，由地方政府或学校创办者的判断安排的营养教师约占 50%，非必须安排人员。

营养教师的职责

共同进行每天的营养午餐管理与膳食指导。

1. 与班主任等人员合作，进行膳食指导。
2. 对肥胖、偏食、食物过敏的小学生进行个别指导。
3. 与其他教职员、家庭和地区合作，担负充实膳食指导内容的协调责任。
4. 进行营养管理、卫生管理和物资管理等。

※ 学校营养师以此为准则。



【对儿童和家长进行个别指导】

出处：日本文部科学省DVD学习教材《通过学校营养午餐推进食育》

【种植蔬菜】

自己种植自己收获，不爱吃的番茄也变得香甜可口。
照片提供：山口县美祢市立秋吉小学



【体验割稻】

栽培与收割自古以来对日本人来说最为重要的大米。在农村体验农业（福冈县朝仓郡东峰村）



卫生管理

对于烹调严格实施卫生管理基准，提供安全安心的营养午餐。



【使用除湿方式准备蔬菜】



【严格控制食品温度】
测量烤好的鱼的中心温度。



【厨师的卫生管理】
每天早上穿好工作服检查健康状况，每月验便两次。

卫生管理照片提供：静冈县袋井市中部学校营养午餐中心