

# 給食だより

# 4月



## 新年度の給食が始まります

いよいよ新年度がスタートしました。1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。皆さんはこれから始まる新しい生活に、期待と不安でいっぱいのことでしょう。中学校の給食は小学校と比べて、量も品数も増え、はじめは食べきれないかもしれません。でも、体が大きくなり、部活動などで運動量が増えると無理なく食べられるようになります。しっかり食べて健康な体を作りましょう。

## 我孫子中学校の給食について

### 1. 学校給食の基準栄養量が25年4月より一部改訂されました

厚生労働省から日本人の食事摂取基準（2010年版）が発表されたことを受け、今年4月より学校給食の摂取基準が改訂されました。基本的には1日の食事摂取基準の1/3の栄養量を給食でとれるように設定していますが、家庭で不足しがちなカルシウム、ビタミンB群、ビタミンAなどは学校給食で多めに補うように配慮しています。

《生徒1回当たりの学校給食の栄養価》※（ ）内は旧基準値

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
							A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
給食1食当たりの 基準値	820 (850)	30 (28)	228~273 (236~283)	3未満 (3未満)	450 (420)	4 (4)	300 (210)	05 (06)	06 (06)	35 (33)	6.5 (7.5)
↑ 中学生の1日の 食事摂取基準 (男子)	2500	60	55~83	9 未満	1000	11	750	1.4	1.5	100	20
→ 中学生の1日の 食事摂取基準 (女子)	2250	55	50~75	9 未満	800	14	700	1.2	1.4	100	18

↓日本人の食事摂取基準（2010年版）より

### 2. たくさんの食品を使っています

色々な食品からバランスよく栄養をとるために、栄養量の他に食品構成（どのような食品群からどのくらいの量をとるのが望ましいかを示したもの）が決められています。家庭の食事ではとりにくい、豆類、いも類、種実類、藻類は多めに設定されています。給食に大豆や白いんげん豆、じゃがいも、ナッツ類、わかめなどが度々出るのはそのためです。

《食品構成表》※4月から基準値が変わりました

食品群	穀類	小麦粉製品	牛乳	芋及びでん粉	砂糖類	豆類	豆製品	種実類	緑黄色野菜	その他の野菜	果実類	きのこ類	藻類	魚介類	小魚類	肉類	卵類	乳類	油脂類
基準 g	96	9	206	35	4	6	18	35	35	82	40	4	4	21	4	19	12	6	4

### 3. 米飯給食を推進しています

我孫子市では、週 3.9 回を目安に米飯給食を実施しています。

お米は和食・洋食・中華どんな料理とも相性がよく、油や食塩などを加えなくても水を加えて炊くだけでおいしく食べる事ができる優れた主食です。また、ご飯を中心として様々な食品を組み合わせる和食は、栄養バランスが整いやすく、食の多様化が進む中で大切にしたい食事です。

給食で使うお米は、1 年を通じて我孫子市でとれた「コシヒカリ」を使用しています。市内の農家から提供されたものを東葛ふたば農協で貯蔵して、給食使用日に合わせて精米して配達しています。

### 4. 手作りを心がけています

和風の汁物のだしは昆布とかつお節と煮干して、洋風、中華風のガラスープは豚骨と鶏ガラでとっています。カレーやシチューも市販のルーを使わず、小麦粉やバターを炒めて給食室で手作りしています。「原材料がはっきりしている、安心安全なものを食べてもらいたい。」との思いから、クロック、ケーキ、春巻き、しゅうまい、オムレツなども給食室で手作りしています。

## 私たちが給食を作っています！

#### 《栄養士》 穴原

栄養バランス、食品構成、季節感、行事食、調理を行う順番、使用器具など様々な事を考えて、献立を立てています。

給食室では仕入れた食材の鮮度や品質をチェックしたり、衛生的に調理作業が行われ、おいしく仕上がっているか確認しています。

我孫子中学校の皆さんが生涯にわたって健康に過ごし、豊かな食生活を送る力が身につくように給食を通じて食育を進めます。

#### 《チーフ》 今津

調理員のリーダーとして、調理作業の順番や時間配分を考え、指揮官として調理作業を行います。他の調理員を指導したり、どうしたらもっと喜ばれる給食を作れるのか、栄養士とともに考えます。

#### 《サブチーフ》 鈴木

チーフを助け、中心となって調理作業を行います。他の調理員を指導し、より良い給食作りに取り組んでいます。

#### 《調理員》

高瀬・福田・平田・西澤・中村・藤田  
野口・片倉・渡辺・木村・甲斐・中谷

チーフの指示のもとに、調理作業を行います。衛生に気を付けて作業を行っています。

おいしい給食を作ります！  
よろしくお願ひします

