



## 新年度の給食が始まります

ご入学、ご進級おめでとうございます。

学校給食では、中学生の成長や健康の保持増進のためにエネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れて作っています。また、安心安全な給食を提供できるように細心の注意をはらっています。今年も1年間、よろしくお祈りいたします。

## 我孫子中学校の給食について



### 1. 学校給食では基準栄養量が定められています

厚生労働省で発表している日本人の食事摂取基準（2020年版）に基づいて、文部科学省で学校給食の摂取基準を決めています。基本的には1日の食事摂取基準の1/3の栄養量を給食から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されています。

#### 《生徒1回当たりの学校給食の栄養価》

	エネルギー kcal	たんぱく質	脂質	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	830	13~20%	20~30%	25未満	450	45	300	05	06	35	70

### 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、小魚などが度々出るのはそのためです。

#### 《食品構成表》

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. 地産地消に取り組んでいます



私たちの住む千葉県でどのような食べ物が生産されているのか、味わって知ってもらうために、積極的に千葉県産の食材を使うようにしています。特に6月の県民の日献立、11月の千産千消デー、1月の学校給食週間などで紹介しています。

#### 《我孫子中学校の地産地消の取り組み》

- ・お米は一年を通して我孫子でとれた「コシヒカリ」を使っています。
- ・地元農家と契約し、我孫子市で収穫された野菜を取り入れた給食を作っています。

### 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・さば節で、洋風、中華風のスープは豚骨と鶏ガラからとっています。カレーやシチューも市販のルーを使わずに、小麦粉とバターを炒めて給食室でルーをつくり、数種のスパイスと調味料を合わせて手作りで仕上げています。「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、コロッケ、春巻き、ぎょうざ、ハンバーグなども調理員さんの手作りです。

### 5. 我孫子中学校の給食について



- ・食数・・・約930食（生徒及び職員）
  - ・年間予定回数・・・182（±1）回
  - ・給食費・・・年間58,300円（1食320円）
- ※給食費はすべて食料費にあてられ、光熱水費、施設備品、石鹸や食器などの消耗品にかかる費用は市で負担しています。
- ・食器・・・強化磁器食器、スプーンなどはステンレス製を使用
- ※食器は食用廃油再利用の粉せっけんで洗浄し、熱風消毒をして保管しています。

## なぜ栄養素が必要なのでしょうか

人間のからだ（筋肉・骨・血液など）は栄養素からつくられており、常につくり変えられています。新しい細胞をつくるには、どんどん栄養素を補給しなければなりません。また、運動や思考のためのエネルギーも食べ物からとっています。

### 炭水化物(たんすいかぶつ)

私たちが食べている栄養素の中で最も量が多いのは、エネルギーのもと**炭水化物**です。

炭水化物は、糖質（でんぷんと糖類）と繊維に分けられます。

### 繊維(せんい)は……

栄養としては利用されませんが、でも便秘や肥満、動脈硬化の予防など、大切な働きをしています。



せんいの多いいも類を、もっと食べてほしいですね。

### 糖質(とうしつ)は……

体温となる熱を出したり、勉強や運動をするためのエネルギーになります。

でも、とりすぎると肥満の原因になります。

### 糖質の多い食べ物

