

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新年度のスタートです。1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。みな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。新生活に慣れるまで精神的、身体的にも負担がかかりやすい時期ですので、生活のリズムを整え、体調を崩さないようにしましょう。また、中学時代は心身ともに発達する時期です。学校給食を通して正しい食生活を身につけましょう。

学校給食について

学校給食の役割は、栄養バランスの良い食事与健康な体を作る事だけではありません。皆で楽しく会食することにより社交性を養ったり、郷土料理や行事食を通して食文化についての理解を深めるなど学校教育の一環として7つの目標が定められています。

《学校給食7つの目標》

- ①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- ②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、望ましい食習慣を養うこと。
- ③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- ④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- ⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- ⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- ⑦食料の生産、流通及び消費について正しい理解に導くこと。



《学校給食の栄養価》

給食では1日の1/3の栄養がとれるように献立をたてています。日本人に不足しがちなカルシウムは1日の1/2の栄養量を目指しています。

	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	30	228 ~ 273	3 未満	450	4	300	0.50	0.60	35	6.5
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	1.40	1.50	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	1.20	1.40	100	18

《我孫子中学校の給食について》

食数…1110食（生徒および教職員）

年間予定給食回数…185回

給食費…月額5200円

給食費は食材料費にのみあてられ、光熱水費、施設設備費、人件費などは設置者（国・県・市）の負担となっています。

食器…セラミック食器（強化磁器）

給食関係職員…栄養士 1名

調理員14名（調理業務は（株）東洋食品に委託しています）



手作いを心がけています

なるべく化学調味料を使わず、みそ汁のだしは昆布とかつお節で、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、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、ケーキ、しゅうまい、春巻き、わんたん、オムレツなども給食室で手作りしています。

我孫子市でとれたお米を使っています

我孫子市には772ヘクタールの田んぼがあります。給食のお米は1年を通じて、この田んぼでとれた「我孫子産コシヒカリ」を使用しています。

給食用の「我孫子産コシヒカリ」は玄米の状態です。東葛ふたば農協の貯蔵庫で温度管理されています。精米は必要量ずつ行われるので、その都度精米したての美味しいお米が学校に届きます。

地産地消を推進しています

地産地消とは、地域でとれたものをその地域に住む人たちが消費しようという取り組みです。海に囲まれ温暖な気候の千葉県は、たくさんの海の幸、山の幸に恵まれています。千葉の恵みを味わって知ってもらうために、積極的に千葉県産の産物を使用しています。我孫子産野菜の日には地元の農家の方が丹精込めて育てた野菜を使って給食を作っています。

