

給食だより

4月



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、よろしくお願ひします。

学校給食の目標



- 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、及び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。

資料 「学校給食法」

なぜ栄養素が必要なのでしょう

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



我孫子中学校の給食について

1. 我孫子中学校の給食について

- 食数・・・約870食（生徒及び職員）
- 年間予定回数・・・181（±1）回
- 給食費・・・年間58,300円（1食320円）
 ※給食費は食材料費のみ。光熱水費、施設備品、その他消耗品費は市で負担しています。
 ※令和5年度は、我孫子市から物価高騰に対する補助金が別途交付されています。
- 給食関係職員・・・栄養士1名 委託調理員16名（(株)東洋食品）
- 給食を止めたい場合・・・個々の事情により給食提供の停止を希望する場合は、保護者からの申請のうえで給食停止依頼書にご記入いただく必要があります。申請日を1日目として給食の無い日を除いた5日目以降を返金することができます。



2. 学校給食栄養量が定められています

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。

	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	
							エネルギーに対する割合				
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

3. 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。

《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

4. 地産地消に取り組んでいます

千葉県は農林水産業が盛んな県です。特に6月の県民の日、11月の千産千消デー、1月の学校給食週間などで千葉県の恵みを積極的に紹介しています。

- ・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。
- ・地元農家や農産物直売所と契約し、市内でとれる旬の地元野菜などを使う「我孫子産野菜の日」を設けて食育に活用しています。



5. 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や鶏ガラからとっています。カレーやシチューのルー、ドレッシングなどは、料理に合わせた調味料を使い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、調理員さんの手作りを心掛けています。