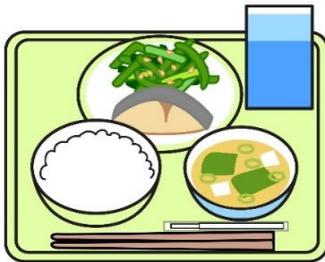


給食だより



入学、進級おめでとうございます。新しい学年がスタートしました。期待に胸をふくらませ、また多少の不安も抱いていることでしょう。久寺家中のみなさんがそれぞれの力を伸ばして、さらに成長できるよう食の面から応援していきたいと思います。

学校給食の役割



給食は栄養バランスのとれた食事によって子どもたちの健康や心と体の成長を支えています。

それだけではなく、食に関する指導をすすめるための重要な教材として、望ましい食習慣と食に関する正しい知識や実践力を身につけさせることができます。地場産物や地域の郷土料理、行事食などの提供を通して、地域の文化や伝統への理解と関心を高めることが期待されています。

安心安全な給食の提供に努めています

給食では、衛生管理の基準が定められ、それに基づいて調理しています。例えば、加熱調理は中心温度が85℃で1分以上、調理後2時間以内に喫食するなど細かく決まっています。栄養バランスがよくておいしいだけでなく、徹底した衛生管理のもとで、安心安全な給食作りを行っています。



中学生の皆さんに心がけてほしい食習慣

朝食を毎日しっかりとろう！（大切です）



朝食をしっかり食べると授業に集中できます。食べる習慣が身に付かない人は早起きを心がけ、まずは汁もの（みそ汁、スープ、牛乳など）から始めてみましょう。

いろいろな食べ物に挑戦してみよう！



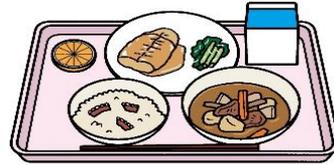
苦手な食べ物も調理法が変わる食べられるかもしれません。また味覚は成長とともに変化します。「食わずぎらい」はやめ、思いきってチャレンジしてみましょう。

ときには自分で調理してみよう！



もう中学生です。家庭科でも調理を習いました。自分が食べるものだけでなく、ときどき家族の分も作ってあげたり、お手伝いができるといいですね。

久寺家中学校の給食の紹介



○食数 約600食（生徒及び教職員）

○年間予定回数 182回

○給食費 月額5,300円

※給食費はすべて食材料費に当てられ、光熱費及び人件費等は市で負担しています。

○給食関係職員 栄養士1名 委託調理員9名（株東洋食品）

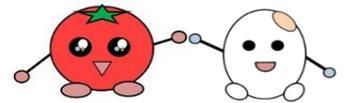
1. 学校給食栄養量について

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。4月より基準の見直しにより、鉄、ビタミンC、食物繊維の数値が変わりました。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
								A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	
給食1食 当たりの 基準値	830	13~ 20%	20~ 30%	2.5 未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7 以上

2. 地産地消に取り組んでいます

お米は1年を通じて市内でとれた「コシヒカリ」を使っています。月に2回程度、「我孫子産野菜の日」に市内でとれた地元野菜を使用します。地元の農業にも関心を持ち、「ふるさとあびこ」を愛する子どもを育てたいと考えています。



3. 手作りを心がけています

だし汁は削り節や昆布からとり、中華や洋風のスープは鶏ガラを使った本格的なスープを提供しています。カレーやハヤシライスなどは市販のルーを使わずに小麦粉と油で炒めた手作りのルーです。ドレッシングも市販のものではなく、料理に合うよう調味料を組み合わせで作ります。

4. 食物アレルギー対応について

食物アレルギーと診断され、医師の指導に基づいて家庭でも特定食品を除去している場合は、給食施設で調理可能な除去食対応を行っています。



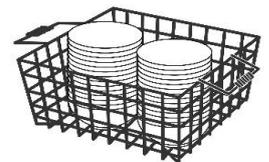
5. 食器類

食器：強化磁器食器（丼、大碗、中碗、大皿、小皿の5種類）

献立によって組み合わせて使っています。

お箸：アミハード（強化ナイロン樹脂製）

フォーク、スプーン：ステンレス



食器類は衛生的に取り扱うために洗浄後、熱風消毒処理を行っています。使用している洗剤は、環境にやさしい廃油から作られた粉せっけんです。



〈栄養士 佐藤〉久寺家中学校のみなさんが、生涯にわたって健康で豊かな生活を送れるよう栄養のバランス、旬の食材、行事食などを取り入れた献立を立てています。給食室では仕入れた食材のチェックや調理作業の衛生面、給食がおいしくできているか確認します。調理員と協力しておいしい給食を作っていきますのでよろしくお願いいたします！