



## 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。

### 久寺家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<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g              | 食塩<br>g      | カルシウム<br>mg  | 鉄<br>mg  | ビタミン         |            |            |            | 食物繊維<br>g    |
|--------------------------|---------------|------------|----------------------|--------------|--------------|----------|--------------|------------|------------|------------|--------------|
|                          |               |            |                      |              |              |          | A<br>μg      | B1<br>mg   | B2<br>mg   | C<br>mg    |              |
| 給食1食当たりの<br>基準値          | 820<br>(850)  | 30<br>(28) | 228~273<br>(236~283) | 3未満<br>(3未満) | 450<br>(420) | 4<br>(4) | 300<br>(210) | 05<br>(06) | 06<br>(06) | 35<br>(33) | 6.5<br>(7.5) |
| ↑ 中学生の1日の<br>食事摂取基準 (男子) | 2500          | 60         | 55~83                | 9<br>未満      | 1000         | 11       | 750          | 1.4        | 1.5        | 100        | 20           |
| ▶ 中学生の1日の<br>食事摂取基準 (女子) | 2250          | 55         | 50~75                | 9<br>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<br>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（千産千消）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。その千葉の恵みを千葉県に住む人で消費しようという取り組みをあえて「千産千消」と呼んでいます。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、11月の千産千消デー、1月の学校給食週間などで積極的に紹介しています。

#### 《久寺家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。
- ・「あびこ産野菜の日」には我孫子市でとれた野菜を使って給食を作っています。
- ・八百屋さんには出来るだけ千葉県産の野菜を納品してもらうようお願いしています。
- ・魚、卵、落花生など、出来る限り千葉県産の物を選んで注文しています。

### 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で、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、コロッケ、しゅうまい、春巻き、ぎょうざ、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！

##### 《栄養教諭》菊田

久寺家中学校の皆さんが生涯にわたって健康で豊かな食生活が送れるように栄養バランス、食品構成、季節感、行事食、久寺家中学校の生徒の実態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。また、今日の給食の食材の産地等をホームページにUPしたりしています。

給食時間や各教科の授業を通して、本校の給食を教材とした食育を行います。

##### 《チーフ》小井土

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》若桑

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》

松島、松重、小野、戸部、上川、星野

チーフの指示のもとに、調理作業を行います。確実な作業をするために、一人一人が工夫や努力をしています。

おいしい給食を作ります！  
よろしくお願いします

