

令和7年

4月号

給食だより

毎月19日は『食育の日』



流山市立おおぐろの森中学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。1年生を迎える、おおぐろの森中学校の仲間が全員そろいました。新年度がスタートして、新しいクラスになり、とても元気な声が聞こえてきます。給食も始まり、準備等スムーズに行い、初日からもりもり食べてくれました。

給食室一同全力で、安全でおいしい給食を作りたいと思います。給食へのご理解とご協力をよろしくお願ひいたします。ホームページの食育コーナーに給食の写真を更新していくので、ぜひご覧ください。

「人を良くする」と書いて「食」

人を良くすると書いて『食』といわれます。心身の健やかな成長を願い、学校教育の一環として行われる学校給食には、『食』を通した人間形成や生きる力を育みます。

現在、子どもたちが食事を通して、さまざまなことを学び、望ましい食習慣や社会性を身に付けていく教育活動の一つになっています。学校では、学校教育法に基づき、以下の7つの目標を定めて、学校給食や食に関する指導を行っていきます。

健康な体をつくる



よい食べ方を学ぶ



人と関わる



食べ物に感謝する



働くことを尊ぶ



食文化を未来に伝える



社会のしきみを学ぶ



【学校給食実施基準】

| | エネルギー (kcal) | 蛋白質 (g) | 脂質(%) | 食塩 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミン A (μg) | ビタミン B1 (mg) | ビタミン B2 (mg) | ビタミン C (mg) | 食物繊 維 (g) |
|-----|-----------------|------------|--------------------|-----------|---------------|-----------|-------------------|--------------------|--------------------|-------------------|-----------------|
| 低学年 | 530 | 22.5 | | 2.0 未満 | 290 | 2.5 | 170 | 0.3 | 0.4 | 20 | 4 以上 |
| 中学生 | 650 | 27.6 | 摂取エネルギーの 20~30% | 2.0 未満 | 350 | 3 | 200 | 0.4 | 0.4 | 20 | 5 以上 |
| 高学年 | 780 | 30 | | 2.5 未満 | 360 | 4 | 240 | 0.5 | 0.5 | 25 | 5 以上 |
| 中学生 | 830 | 32 | | 2.5 未満 | 450 | 4 | 300 | 0.5 | 0.6 | 30 | 6.5 以上 |

★学校給食は一日3食のうちの1食分です。学校給食摂取基準は、一日分の1/3より多くなっています。特に成長期の子どもたちに必要であるカルシウムやビタミン類は、一日の必要量の1/2の量を摂取できるようになっています。

おおぐろの森中学校では、今年度より江戸川台小学校の給食も作ることになりました。江戸川台小学校の小学生は、中学生の数値をもとに献立を作成して、量や味付けを調整していきます。



給食のおすすめメニュー紹介！

『イタリアンサラダ』(4/24実施)

〈材料〉4人分

- | | |
|-----------------|------|
| ・イカ短冊 | 50g |
| ・酒 | 大さじ1 |
| ・春キャベツ 短冊 | 1/4個 |
| ・きゅうり 輪切り | 1本 |
| ・人参 千切り | 1/3本 |
| ・赤ピーマン 1.5cm角切り | 1個 |
| ・ホールコーン | 30g |
| ・玉ねぎ おろし 1/4個 | |
| ・にんにく おろし 1かけ | |
| ・酢 大さじ1 | |
| ・オリーブオイル 大さじ1 | |
| ・塩 小さじ1 | |
| ・こしょう 少々 | |

A

〈作り方〉

- ①イカは酒を入れボイルし、白っぽくなったら、ザルに上げて冷ましておく。
- ②キャベツ、きゅうり、人参、ピーマン、コーンは、一度サッとボイルし、冷ます。
※給食は一度すべてボイルしています。
- ③ドレッシングを作ります。玉ねぎ、にんにくは、すりおろし、Aの調味料と混ぜ合わせる。
- ④②の野菜とイカ、③のドレッシングをさっくり混ぜ合わせたら、できあがり。

