

# 給食だより 4月

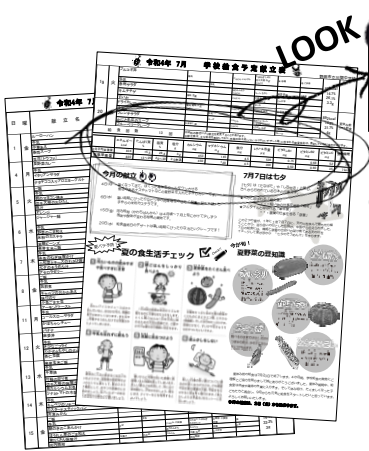
## ✿ご入学、ご進級 おめでとうございます✿

新学期が始まりました。食を通じて、子どもたちが元気に毎日を過ごしていけるように努めていきますので、よろしくお願いいたします。

給食だよりでは、ご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報を発信していきたいと思います。ぜひご一読いただけますと幸いです。

## 献立表を見てみよう・・・・・・・・・・・・・・・・

みなさんが普段食べている学校給食は、中学生の成長に必要なエネルギーと栄養素をきちんととれるように考えて作られています。



	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	塩分 g	カルシウム mg	マグネシウム mg
7月平均栄養量	834	15.5	28.4	3.2	453	145
基準栄養量	830	13～20	20～30	2.5未満	450	120

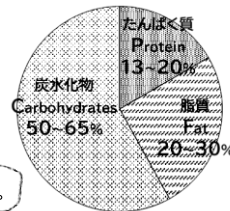
鉄分 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
4.5	536	0.75	0.68	52	7.9
4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

献立表の中には、エネルギーとたんぱく質、食塩の量などが記載されていますね。  
では他の栄養素も含めて、学校給食がどんな基準で作られているかをもう少し細かく見ていきましょう！

エネルギーは1日の必要な量の1/3がとれるようになっています。  
たんぱく質と脂質は炭水化物と並んでエネルギーを作り出すことのできる栄養素ですが、そのエネルギーに占める割合が、たんぱく質では13~20%、脂質では20~30%の範囲に収まるように量を決めています。

食物繊維やビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、マグネシウム、鉄などは国が定めた『日本人の食事摂取基準2020』の目標量や推奨量の40%、ビタミンCや亜鉛は推奨量の1/3、カルシウムは推奨量の50%がとれるように作られています。

単純に、給食を1日の3食のうちの1つとして割り算すると、すべての栄養素が1/3とればいように思う人もいるかもしれませんが、給食ではみなさんにとって特に必要な栄養素や欠乏しやすい栄養素については多めにとれるようになっています。  
栄養バランスのよい給食を作っていますので、残さずに食べてくれると嬉しいです。



頭文字をとって  
PFC比と呼ばれる。

## 給食になるまでに関わる職業とは…

食べ物が給食として届くまでには、さまざまな職業の人が関わっています。

■農業（農家の人）…お米や野菜、果物を栽培して収穫し、市場やお店へ出荷しています。

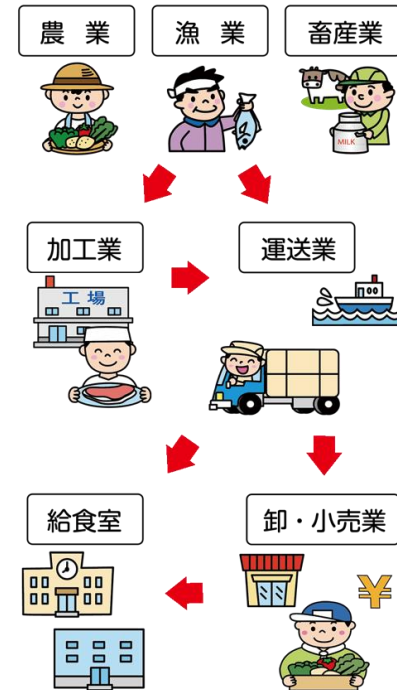
■漁業（漁をする人）…魚や魚介類、海そうを育てたり、海や川で漁をするなどして、市場やお店へ出荷しています。

■畜産業（畜産農家の人）…牛やぶた、にわとりなどの家畜を育てて、肉やたまご、牛乳・乳製品などを生産し、市場やお店へ出荷しています。

■加工業（加工する人）…牛の乳を牛乳やチーズにしたり、肉を切る、パンを作るなど、食べ物を加工して市場やお店へ出荷しています。

■運送業（運ぶ人）…出荷された食べ物を、市場やお店、直接給食室に運んでいます。

■卸・小売業（売る人）…出荷された食べ物を、市場やお店で販売します。



## 給食はだれが考えて作っているの？

給食は、栄養士が皆さんの健康と、季節や行事、食文化などいろいろなことを学べるように考えて、献立を立てています。材料を注文したり、給食全体のことを考えるのも仕事です。また、朝早くに配達される食材を受け取り、給食時間に間に合うように、安全に気をつけて皆さんの給食を作っているのは、調理員さんです。こうして、たくさんの人に支えられて、給食は皆さんのもとへ届けられます。

栄養士 ○○ ○○

5人の調理員さんと協力して給食を作ります。

給食の感想やリクエスト等々お待ちしております😊😊😊

スポーツ大好きです！！

よろしくお願いします！

