



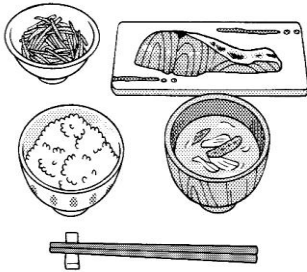
給食だより 4月号

令和4年4月6日
文京区立第八中学校

新年度が始まりました。朝から元気に登校できるように朝ごはんをしっかり食べましょう。学校給食は、成長期にある子どもたちの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供すると共に、食に関する指導を効果的にすすめる教材としても活用できます。



朝ごはんには栄養バランスが大切な理由



朝ごはんの内容によって午前中の脳の働きや集中力、疲労感がどう変化するかを比較した研究[※]によると、おにぎりしか食べなかった時は、暗算作業能率が上がらず、朝ごはんを食べていないのと、ほとんど同じ状態になるという結果が示されていました。つまり、栄養バランスのよい朝ごはんを食べないと、脳が全力を出しきれないということです。ごはんやパンの炭水化物が分解されてできる脳のエネルギー源のブドウ糖を使うには、おかげからさまざまな栄養素をとることが重要なのです。



～主食、主菜、副菜、汁物・飲み物～

主食	主菜	副菜	汁物・飲み物
ごはん 	目玉焼き 	サラダ 	みそ汁
パン 	納豆 	野菜の煮物 	コーンスープ
うどん 	焼き魚 	ひじきの煮物 	牛乳

※樋口智子、濱田広一郎、今津屋聡子、入江伸「朝食欠食および朝食のタイプが体温、疲労感、集中力等の自覚症状および知的作業能力に及ぼす影響」『日本臨床栄養学会雑誌』29(1):35-43,2007

文京区の学校給食

1. 文京区の学校給食摂取基準を満たすよう、文京区の商品構成に基づいて献立を作成しています。
2. 献立はご飯、パン、麺を組み合わせ、変化のある楽しい給食になるようにしています。
3. 成長期に必要なカルシウムの補給のため、牛乳は毎日提供しています。
4. 魚介類・海そう類・きのこ類・豆製品・野菜類を積極的に取り入れるようにしています。
5. 野菜や果物はできるだけ国産のものを使用するようにしています。また、遺伝子組換え表示のある食品は使用していません。
6. だしは削り節、昆布、スープはとりがら、豚骨を使用しています。化学調味料は使用していません。
7. 給食室で手づくりすることを基本とし、加工食品は使用しないようにしています。
8. 旬の食材や行事食などにより季節感を出し、食体験が豊かになるようにしています。
9. 食中毒防止や衛生に配慮しています。



生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準

栄養素	基準値
エネルギー	830kcal
たんぱく質	27.0～41.5g
脂質	18.4～27.6g
食塩相当量	2.5g未満
カルシウム	450mg
マグネシウム	120mg
鉄	4.5g
ビタミンA	300μgRAE
ビタミンB1	0.5mg
ビタミンB2	0.6mg
ビタミンC	35mg
食物繊維	7g以上

和食の日

文京区では、生徒が栄養バランスに優れた和食の良さを学び、将来にわたる健康や体力向上につなげるため、月に一度「和食の日」を設けています。この日は文京区から1食あたり100円の食材費補助を受け、実施されます。

4月は、12日(火)に「入学・進級お祝い献立」として赤飯を炊き、出世魚のぶりや、桜をかたどった飾りかまぼこでお祝いします。

旬の食材や行事食なども取り入れていきますので、楽しみにしててください。

給食室スタッフ紹介

今年度も調理業務は東京フードサービス株式会社が担当します。4名の調理員で約170名分の給食を作ります。

学校ホームページの「今日の給食」にて、給食の写真とともに調理の様子や生徒の反応なども紹介していきますので、ぜひご覧ください。

安全でおいしい給食づくりを目指して、調理員・栄養士とともに取り組んでまいります。今年度もよろしく願い致します。

