

✿♡✿♡✿ 【入学・進学おめでとうございます！】 ✿♡✿♡✿

～八中の給食について説明します～

【入学・進学おめでとうございます！】

1年生のみなさん、入学おめでとうございます。これから中学校の給食が始まります。小学校のころとくらべると量が増えます。少しずつ、中学校の給食に慣れていってくださいね！

2・3年生のみなさん、進級おめでとうございます。新学期が始まりました。少しでも、きれいな食べ物がへるよう  
に心がけましょう。今年もたくさん食べて下さいね！

【食育の日・毎月19日】

新しくスタートします！

毎月19日は、食育の日です。今年度から、毎月19日(19日が休日の時はその前後の日)は、食育の日として、日本各地にある郷土料理を紹介していきます。4月は、東京都編です。東京都の食材を中心に献立に取り入れてみました。東京都江戸川区産の小松菜を使って、ごま和えとみそ汁を作ります。

【地産地消メニュー】

今年度も東京都産の食材を使った地産地消メニューを多く取り入れていきます。地元で生産したものを地元で消費することを「地産地消」といいます。地元のもの新鮮でおいしく、地元のよさを見直すことにもつながります。毎月献立にのせてあります。数は少ないですが、東京都産の野菜や食材は毎年増えています。生まれ育った東京都の食べ物を食べて、生まれ育った東京都のことをもっと知ってもらいたいと思います。

【今月の給食から】

今月の行事食

【4/10(月) 赤飯】

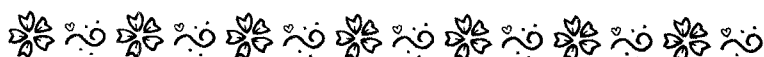
1年生の入学と2,3年生の進級をお祝いして、お赤飯を作ります。赤飯はもち米にあずきやささげを混ぜて蒸したご飯です。あずき等の煮汁で飯が赤くなるので赤飯といえます。この赤い色には、邪気をはらうという意味があります。ささげを使うのはあずきが胴割れをし、これが切腹につながると考えられ、嫌われたためです。お祝いには欠かせない料理です。

今月の旬の食材

【4/11(火) いちご】

◇いちご

冬から春にかけて、お店にはいちごをたくさん見かけるようになります。最近では「あまおう」「とちおとめ」「ひのしずく」「さちのか」「紅ほっぺ」「さがほのか」などたくさんの種類のいちごが出回るようになりました。また、いちごは、へた側からとがった先に向けて甘みが強くなります。みなさんはどちらから食べますか？



# 学校給食について

## ◆生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

区分	基準値
エネルギー (kcal)	820
たんぱく質 (g) 範囲※	30 25~40
脂質 (%)	学校給食における摂取エネルギー全体の 25%~30%
ナトリウム (食塩相当量) (g)	3未満
カルシウム (mg)	450
鉄 (mg)	4
ビタミンA ( $\mu$ gRE)	300
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.5
ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.6
ビタミンC (mg)	35
食物繊維 (g)	6.5

※範囲…示した値の内に収めることが望ましい範囲

# 食

「食」という字は  
人を良くすると書きます。

期待に胸ふくらませ、希望に満ちた新年度の始まりです。

中学校時代は一番成長のいちじるしい時期です。心も体も大きく成長するためには、健康が第一の条件です。健康な体は「毎日の食事」が作ります。

## ◆献立をつくる時に心がけていること

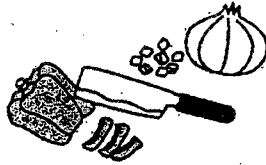
学校給食では次のような点に注意しながら献立を作り、望ましい食習慣を身につけることができるようにと考えています。



- 栄養のバランスのとれた献立



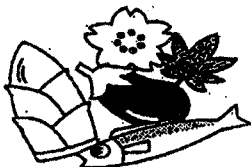
- 安全な食品を使った手作りでおいしいもの



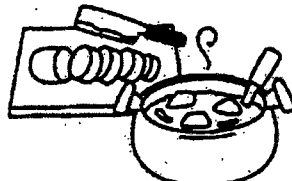
- 衛生的に調理ができる献立 (食中毒防止に配慮)



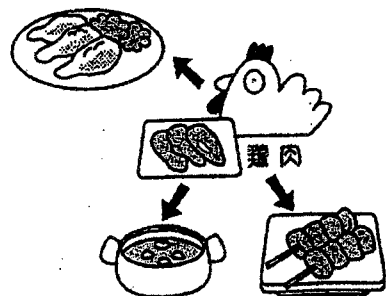
- 郷土料理や季節の味(旬)を生かした献立



- きれいなものでも少しずつ食べられる工夫



- 毎日、変化を持たせる調理方法 (煮る、焼く、揚げるなど)



- 決められた予算の中でおいしいもの



- 見た目にきれいな色の取り合わせ

