



毎月19日は食育の日

食育だより

文京区立第六中学校
平成30年4月19日
栄養士 澤谷 園美

新学期が始まり、2週間がたちました。学校生活のリズムに戻れていますか？1年生は中学校生活に少しずつ慣れてきましたか？学校給食は、生徒の心身の健全な発達と望ましい食習慣や食生活の基礎を培うことをねらいとしています。また、現在では学校教育の一環として取り組まれており、食育における「生きた教材」として活用されています。



文京区の給食コンセプト

- 1 学校給食摂取基準及び食品構成基準量に基づいて献立を作成しています。
- 2 献立はごはん・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、牛乳は毎日提供します。
- 4 成長期に必要な栄養をバランスよく摂るために、魚介類・海藻類・きのこ類・豆・豆製品・野菜類を積極的に取り入れています。
- 5 野菜や果物はできるだけ国産のものを使用しています。
- 6 だしは削り節や昆布、スープは鶏ガラや豚骨を使用し、化学調味料は使用していません。
- 7 給食室で手作りすることを基本とし、加工品は使用しないようにしています。
- 8 日本の食文化を大切に、旬の食材や行事食を取り入れ、季節感を出すようにします。
- 9 食中毒や衛生管理に十分配慮して、調理をしています。



学校給食栄養摂取基準

学校給食の栄養バランスは、国（厚生労働省）の基準をもとに設定しています

栄養素	基準値	1日に必要な量を満たす割合
エネルギー	820kcal	33%
タンパク質	30g	
脂質	22~27.3g	
カルシウム	450mg	55%
鉄分	4.0mg	33%
ビタミンA	300μgRE	40%
ビタミンB1	0.5mg	40%
ビタミンB2	0.6mg	40%
ビタミンC	35mg	33%
食物繊維	6.5g	
食塩相当量	3g未満	33%未満

牛乳1本で
カルシウム
227mg



★★★★★ ご家庭へお知らせとお願い ★★★★★



保護者の皆さまにご負担いただく給食費は食材料費のみで、それ以外の人件費や光熱費などの経費は含みません。栄養バランスのとれたおいしい給食を提供をしていきたいと思っておりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。詳しい金額は「学校納付金のお知らせ」をご覧ください。(今年度も1食335円)

週末、当番が白衣やテーブルクロスを持ち帰ります。
お手数ですが、洗濯をしていただき翌週忘れずに持たせてください。

