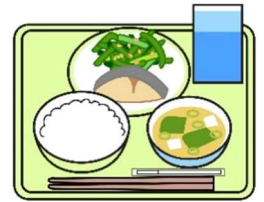


新学期が始まり、2週間がたちます。学校生活のリズムに戻れているでしょうか？1年生は中学校生活に少しずつ慣れてきましたか？学校給食は、生徒の心身の健全な発達と望ましい食習慣や食生活の基礎を培うことをねらいとしています。また、現在では「学校給食法」に基づき、学校教育の一環として実施されており、食育における「生きた教材」としての役割も担っています。

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、魚介類・海藻類・きのこ・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。



○文京区の生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準（令和3年4月より国の基準に準ずる）

学校給食の栄養バランスは国（文部科学省）の基準を元に設定しています。

また、日本食品標準成分表（文部科学省）の改定に伴い、摂取基準の運用を一部見直しています。

栄養素	基準値	1日に必要な量に占める割合
エネルギー(Kcal)	780~830	33%
たんぱく質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%	33%
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%	33%
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2.5未満	40%
カルシウム(mg)	450	50%
マグネシウム(mg)	120	40%
鉄(mg)	4.5	40%
ビタミンA(μgRAE)	300	40%
ビタミンB ₁ (mg)	0.5	40%
ビタミンB ₂ (mg)	0.6	40%
ビタミンC(mg)	35	33%
食物繊維(g)	7以上	50%

牛乳1本でカルシウム 227mg をとることができます。



ご家庭へお知らせとお願い

給食費無償化のため、保護者の皆さまにご負担いただく給食費はありません。1カ月を通じて給食を食べない場合、相当分の補助金を受けることができます。詳しくは、文京区 HP「文京区立小・中学校給食費代替補助事業について」または、担任までお問い合わせください。

週末、当番の生徒が使用した白衣などを持ち帰ります。お手数ですが、洗濯をしていただきアイロンをかけて翌週忘れずに持たせてください。