

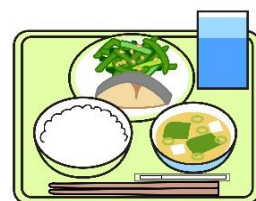
4月 食育便り

文京区第六中学校
令和4年4月19日
栄養士 今井恵里菜

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。



学校給食摂取基準

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。

栄養素	基準値	1日に必要な量に占める割合
エネルギー	830kcal	33%
タンパク質	27.0~41.5g	33%
脂質	18.4~27.6g	33%
カルシウム	450mg	50%
鉄分	4.5mg	40%
ビタミンA	300 μ gRE	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	7g以上	50%
食塩相当量	2.5g未満	40%

牛乳1本でカルシウム227mgとることができます。



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公費で支出されています。栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思しますので、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。

週末、当番が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。

