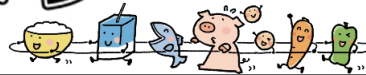


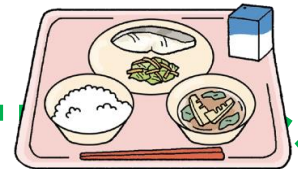


食育だより

文京区立第六中学校
令和3年4月19日
栄養士 澤谷 園美



新学期が始まり、2週間ほどがたちました。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 献立は、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を効率的に摂取するため、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・豆製品・野菜類を積極的に取り入れています。
- 5 食材は、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 食体験を豊かにするために、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。



学校給食栄養摂取基準

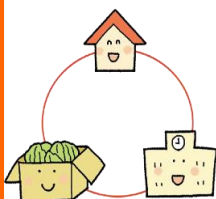
学校給食の栄養バランスは、国（文部科学省）の基準をもとに設定しています。

栄養素	基準値	1日に必要な量に占める割合
エネルギー	830 kcal	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	50%
食物繊維	7.0g	40%
食塩相当量	2.5g未満	33%
ビタミンA	300μgRE	33%
ビタミンB1	0.5mg	33%
ビタミンB2	0.6mg	33%
ビタミンC	35mg	33%

牛乳1本で
カルシウム
227mg
摂ることが
できます。



★★★★★ ご家庭へのお知らせとお願い ★★★★★



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、後日配布の「学校納付金のお知らせ」をご覧ください。

週末、当番が白衣を持ち帰ります。
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。

