

# 給食だより

## 学校給食について

ご入学、ご進級おめでとうございます。

中学校3年間は、成長が著しい時期です。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。その健康な体は、毎日の食事で作られます。

今年度も、子どもたち一人一人の心と体の成長を支えるために、安全でおいしい給食を提供していきます。




### ★文京区の生徒一人一回あ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）

区分	基準値
エネルギー(kcal)	830
たんぱく質(g)	学校給食による摂取エネルギー全体の13～20%
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20～30%
ナトリウム(g) (食塩相当量)	2.5未満
カルシウム(mg)	450
マグネシウム(mg)	120
鉄(mg)	4.5
ビタミンA( $\mu$ gRAE)	300
ビタミンB1(mg)	0.5
ビタミンB2(mg)	0.6
ビタミンC(mg)	35
食物繊維(g)	7以上

今年度の給食は、  
栄養士 佐竹・調理員 フジ産業  
株式会社（5人）で、心を込めて  
作っていきます。  
宜しくお願いいたします。

保護者の皆様からお預かりした  
給食費は、全額「食材購入」に使わ  
れます。給食室にかかわる人件費・  
施設設備費・光熱費はすべて公費  
負担です。

## 学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> 	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p> 
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> 	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> 	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> 	