



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(%)	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(μgRAE)	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



★今年度より、給食の栄養価計算は「日本食品基準成分表2020年版（八訂）」を使用します。以前の成分表よりエネルギー量が8%程度低値を示すとの報告があります。

そのため、献立表にはエネルギー量が以前より低く記載されますが、給食の内容と量には変化はありませんので、ご安心ください。

今年度の給食は、栄養士 佐竹・調理員 6名（フジ産業株式会社）で、心を込めて作っていきます。よろ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。給食運営にかかわる人件費・施設設備費・光熱費はすべて公費でまかなわれます。

## ★献立作成について

1. 文京区の学校給食摂取基準を満たすよう、文京区の商品構成に基づいて献立を作成しています。
2. 献立はご飯、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、牛乳は毎日提供しています。
4. 魚介類・海そう類・きのこ類・豆製品・野菜類を積極的に取り入れるようにしています。
5. 野菜や果物はできるだけ国産のものを使用するようにしています。また、遺伝子組換え表示のある食品は使用していません。
6. だしは削り節、昆布を使用し、スープはとりがら、豚骨を使用しています。化学調味料は使用していません。
7. 給食室で手づくりすることを基本とし、加工食品は使用しないようにしています。
8. 旬の食材や行事食などにより季節感を出し、食体験が豊かになるようにしています。



## 給食等を通して学び、身に付けたいこと（食育の視点）



学校給食 参照

<h3>食事の重要性</h3> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h3>心身の健康</h3> <p>健康!</p> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<h3>食品を選択する能力</h3> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<h3>感謝の心</h3> <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<h3>社会性</h3> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<h3>食文化</h3> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>