



給食だより

文京区立文林中学校

平成 30 年 4 月 10 日



～入学・進級おめでとうございます～

色とりどりの花が咲き始める季節となり、学校にも元気いっぱいの新入生を迎えて新年度が始まりました。

期待に胸をふくらませているみなさんに、今年度も安心して安全なおいしい給食を提供できるよう調理員さんと一緒に頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。



～学校給食について 学校給食の7つの目標～

学校給食は「学校給食法」に基づき、下記の7つの目標を基に“食に関する正しい理解と指導の実施”を行うことを目的に実施されています。

① 適切な栄養の摂取により**健康増進**を図る。



② 日常における食事について正しい理解を深め、**健全な食生活**を営むための**判断力**を培い**望ましい食習慣**を養う。



③ 学校生活を豊かにし、**明るい社交性と共同の精神**を養う。



④ 食生活が自然の恩恵によって成り立つことを理解し、**生命を尊重して自然環境を大切に
する態度**を養う。



⑤ 生活がさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、**勤労を重んずる態度**を養う。



⑥ わが国の各地の優れた**伝統的な食文化**についての理解を深める。



⑦ 食料の**生産・流通・消費**について、正しい理解に導く。



～給食が始まります～



給食当番は、みんなで楽しく給食を食べるために責任を持って準備しましょう。そのためには、まず、給食当番にふさわしい身支度をするのが大切です。

- ① 髪の毛をきちんと帽子の中にしまいましたか？
- ② マスクを正しくつけていますか？
- ③ 手はきれいに洗いましたか？
- ④ 清潔な白衣を着て、ボタンをとめていますか？
- ⑤ 爪は短く切っていますか？

★生徒 1 人 1 回あたりの学校給食摂取基準★

区分	基準値
エネルギー (kcal)	820
たんぱく質 (g)	30 (25～40)
脂質 (%)	学校給食における摂取エネルギーの 25～30%
ナトリウム (g) (食塩相当量)	3未満
カルシウム (mg)	450
鉄 (mg)	4
ビタミン A (μ gRE)	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)	6.5

～朝ごはんを食べて、登校しましょう～

朝ごはんは英語で「ブレイクファスト (Breakfast)」といいます。これは「断食 (fast) を「破る (break)」ということからできた言葉だそうです。

朝起きたとき、体はエネルギー不足の状態です。それは寝ている間も体温を保ったり、体の機能を動かせるためにエネルギーを使ったりしているからです。もし朝ごはんを食べずに登校すると、お昼の給食までの長い間、体の「断食状態」が続いてしまいます。物事を考えるための脳もフル回転できません。

しっかり朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。