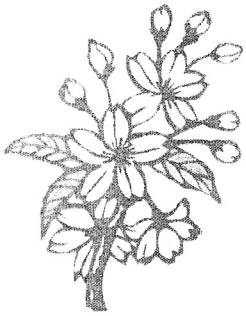
食育だより 4月号

平成２５年４月８日
練馬区立練馬中学校



ご入学・ご進級おめでとうございます。
新しい学年、新しい学級での生活が始まりました。給食は１０日から開始します。
本校の給食は調理業務のみ民間委託をしています。受託会社は今年度も引き続き一冨士フードサービス株式会社です。安全でおいしい給食づくりを目指して頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。
このおたよりは、給食を含む「食」についての話題や情報を提供し、ご家庭における「食育」のきっかけになることを目標とし、発行してまいります。

練馬中学校の給食について

■栄養価

練馬区の学校給食の献立は文部科学省で設定している『学校給食摂取基準』を目安として献立作成をしています。
平成２５年度より学校給食摂取基準が一部改正されました。

＜学校給食摂取基準＞

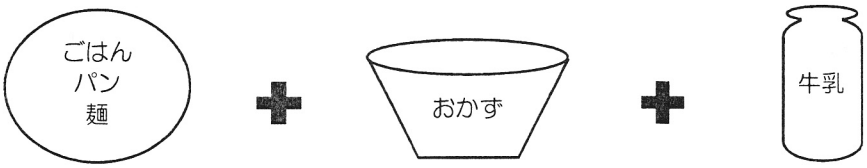
エネルギー	たんぱく質	脂肪		カルシウム	鉄	食物繊維
820kcal	25～40ｇ	エネルギーの25～30%		450mg	4mg	6.5ｇ
ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	マグネシウム	亜鉛	食塩相当量
300μgRE	0.5mg	0.6mg	35mg	140mg	3mg	３ｇ未満

☆マグネシウム・亜鉛については、基準値ではなく、摂取量について配慮することとされています。

■献立

中学生に必要な栄養を満たしつつ、旬の食材や年中行事にちなんだ料理で季節感を持たせたり、組み合せや調理形態など、さまざまなことを考慮して作成しています。

■組み合せ



・主食は１０日間サイクルで、米飯６回・パン３回・麺類１回としています。
・おかずは汁物や煮物・揚げ物・焼き物・炒め物・和え物・果物・デザート類を主食に合わせ、和風・洋風・中華風に展開していきます。
・和食に牛乳は合わないという意見もありますが、給食は「主食・おかず・牛乳」がそろっていること、と決められています。また、成長期に欠かせないカルシウムは通常の生活では不足しがちです。特に小学生の頃に比べ、中学生は必要量は増えますが、摂取量は減少する傾向があります。牛乳を飲む習慣づけの意味でも給食には牛乳がつけられています。

■食材料

安全性を保つため、次のことに気をつけています。
・遺伝子組み換え食品（GMO）や、不必要な添加物を使用した食品は使用しません。
・だしやスープも、かつお節やさば節、昆布、鶏がらなどを使用してとっています。
・産地を確認して購入しています。また、野菜については練馬区内産もできる限り使用しています。

■衛生管理

調理中は作業が変わるごとに手指の洗浄をします。調理器具の洗浄・消毒をしたり、調理済みの食品の温度管理をしたりと、衛生管理には細心の注意を払っています。
☆衛生的に調理した給食です。食べるみなさんもきれいに洗った手で配膳・食事をしましょう。

■給食費

給食費は、毎年練馬区の施設給食課で検討して決められます。今年度は昨年度同様、一食単価は３０９円です。保護者負担は材料費のみで、そのほか調理にかかる施設設備費・光熱水費・人件費は区が負担します。
給食費の徴収は５月から１２月までに行います。また、年間の給食回数の違いで、学年により一回あたりの引き落とし金額が異なりますのでご注意ください。引き落とし日までのご用意をよろしくお願いいたします。