

2019 年度

練馬区立石神井東中学校

# 4 月給食だより

校長 市川 昌彦  
栄養士 岡野 有紀

新入生を迎えて、新しい 1 年が始まりました。今までとは環境が変わり、期待ややる気に満ちている反面、知らず知らずのうちに、ストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活を送れるように、1 日 3 回の食事と、睡眠をきちんとする習慣をつけましょう。

新年度の給食は、10 日から始まります。安心・安全でおいしい給食を生徒の皆さんに提供できるよう、給食室のスタッフ一同心をこめて調理していきます。今年度も調理は株式会社給食センター・富貴が練馬区より委託を受け、担当します。

1 年間どうぞよろしくお願いたします。

## 学校給食には次の 7 つが目標として掲げられています。

(「学校給食法」第 2 条より)

<p><b>1</b> 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><b>2</b> 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><b>3</b> 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><b>4</b> 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><b>5</b> 食生活が食に関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><b>6</b> わ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><b>7</b> 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> 		

### 生徒の皆さんにお願いしたいこと

- \* 中学校の給食時間は、準備・片付けを含めて 30 分間です。食事の時間をゆっくり確保するために、4 時間目の授業が終了したら素早く、協力して給食の準備に取り掛かりましょう。
- \* 給食では皆さんにいろいろな食品や料理に触れ、食の幅を広げて欲しいと思います。その季節だけの野菜・果物も登場します。食べ慣れないもの、嫌いなものでも 1 口は食べてみましょう。
- \* 昨年度も食器の破損が何件もありました。気をつけていたら防げていた破損もありました。「みんなで使うもの」という気持ちを忘れずに、大切に使いましょう。
- \* 片付けるときは、食べ物が食器に残らないようにし、きちんと重ねてかごに戻すようにお願いします。
- \* 給食は、多くの命やたくさんの人々の手を經由して、皆さんは毎日食べることができます。そのことを忘れずに感謝の気持ちを持っておいしくいただきます。

## 学校給食の内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準」では 1 日に必要な栄養量の 1/3 程度を基本とし、日頃の食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるよう基準値が決められています。

### ★児童または生徒 1 人 1 回当たりの学校給食摂取基準 [「学校給食実施基準」(平成 30 年 8 月 1 日一部改正施行)より]

区分	基準値			
	児童(6歳~7歳)の場合	児童(8歳~9歳)の場合	児童(10歳~11歳)の場合	生徒(12歳~14歳)の場合
エネルギー(kcal)	530	650	780	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(食塩相当量)(g)	2未満	2未満	2.5未満	2.5未満
カルシウム(mg)	290	350	360	450
マグネシウム(mg)	40	50	70	120
鉄(mg)	2.5	3	4	4
ビタミンA(μgRAE)	170	200	240	300
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	20	25	30
食物繊維(g)	4以上	5以上	5以上	6.5以上

- (注) 1 表に掲げるもののほか、次に掲げるものについても示した摂取について配慮すること。  
亜鉛…児童(6歳~7歳)2mg、児童(8歳~9歳)2mg、児童(10歳~11歳)2mg、生徒(12歳~14歳)3mg
- 2 この摂取基準は、全国的な平均値を示したものであるから、適用に当たっては、個々の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に運用すること。
- 3 献立の作成に当たっては、多様な食品を適切に組み合わせるよう配慮すること。

### 石神井東中の給食ではこんなことを心掛けています

- \* いろいろな食品を使用し、成長期の皆さんに栄養バランスの整った食事を提供します。
- \* 旬の食材を使用し、季節感のある給食を作ります。
- \* 信頼のおける業者さんに食材の納品をお願いし、不必要な添加物の入った食品や産地が不明な食品は使用しません。
- \* 業者さんをお願いして、できる限り練馬区内産の野菜を使用しています。
- \* カレーのルー・コロック・ふりかけ・デザート等、全て給食室で手作りしています。また、和風の汁物はかつお節・昆布から、洋風・中華のスープは鶏ガラ・豚骨からだしをとっています。
- \* 日本の優れた食文化を継承していけるよう、行事食・郷土料理を取り入れています。
- \* 素材のもつ味を十分味わえるよう、また、生活習慣病の予防のためにも塩分を控えた薄味を心がけています。
- \* 食中毒等の事故を予防するため、調理従事者の健康管理をはじめ、プチトマト・果物以外は全て加熱処理し、調理には細心の注意を払っています。

#### ●献立表について

献立表を毎月配布します。必ず目を通していただき、ご家庭の献立や食生活の参考に活用ください。

#### ●給食当番

週末に給食着を持ち帰りますので、大変お手数ですが洗濯をお願いします。

#### ●給食費

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施設・設備にかかる経費は含みません。子どもたちへ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、ご理解とご協力のほど、よろしくお願い致します。



☆5 月から給食費の引き落としが始まります。早めのご用意をお願いいたします。

新学期「早ね・早起き・朝ごはん」で  
上活! 5 月を元気にしよう  
早ね・早起き・朝ごはん運動! シンボルマーク

