

ご入学・ご進級おめでとうございます。いよいよ新年度がスタートしました。このおたよりは、給食を含む“食”についての話題や情報を、保護者の皆様に提供し、ご家庭における「食育」のきっかけとなることを目標として発行しております。本年度もよろしくお願ひいたします。

練馬区の学校給食の献立は

「国の学校給食摂取基準」と「学校給食の標準食品構成表」

を目安として作成されています。

【生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準】

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
820Kcal	25~40g	3g 未満	450mg	4mg	300 μ gRE	0.5mg	0.6mg	35mg	6.5g

※ 脂肪の基準値は、摂取エネルギー全体の25~30%

※ マグネシウム・亜鉛についても、摂取量に配慮することとなっています。〈マグネシウム - 140mg 亜鉛 - 3mg〉

この摂取標準は、全国的な平均値を示したものであるため、適用にあたっては、個々の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等を十分に配慮し、弾力的に運用することになっています。

～他にも、次のようなことに気をつけて給食を作っています～

◇安全面、衛生面を十分配慮しています。（食中毒等の事故防止。）

◇調理にあたっては手作りを基本としています。

（シチューやカレーなどのルウも作ります。だしも鶏ガラ・豚骨や鰹節・昆布などからとります。ゼリーなどのデザートも既製品は使わず、手作りしています。）

◇旬の食材や行事食を取り入れ、季節感を出すようにしています。

◇食材は極力国産を使用し、地場野菜も積極的に利用しています。（地産地消）

◇薄味を心がけ、それぞれの食品の持ち味を知ってもらうように心がけています。

学園中一の給食を作ってください方々

本校の給食調理業務は「シダックス大新東ヒューマンサービス株式会社」に民間委託されており、委託会社の方々が調理を行っています。

《チーフ》社員福田さん調理員の中心となって給食を作ります。）

《サブチーフ》宮原さん（社員・チーフを補佐します。）《社員》高橋さん 福永さん 岩田さん

《パート調理員 多田さん 笠井さん 瀧田さん 川合さん 杉本さんの10名で作ります。

栄養士の伊藤頼子です。生徒の皆さんが喜んでくれるおいしい給食、保護者の方々に安心していただける給食を提供していきたいと思ひます。本校の給食活動に対し、本年度も温かいご支援をお願ひ致します。

「食べること」大切にしていますか…

健康なからだは毎日の食事からつくられます。食べ物は、ひとつの食品で全ての栄養がとれるものではありません。多様な食品をとることが大切です。1日30品目を目標に、主食・主菜・副菜をそろえて食べるよう心がけましょう。また、成長期である中学生は、カルシウムや鉄、ビタミンなどの栄養素を最も必要とする時期でもあります。しかしこれらの栄養素を、一回の食事で必要量摂取するのはなかなか難しいものです。ですから1日3食きちんと食べなくてはなりません。子どもたちが1年間とる食事のうちで、学校給食でとっているのは約6分の1です。残りの6分の5は家庭が担っているのです。子どもたちの心とからだの健康を保つには、学校給食だけでなく、家庭での食事もとても大切なのです。

「食」という字は「人を良くする」と書きます。

一食一食を大切に「人を良くする」食事を目指しましょう！