

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。
本年度もよろしく願いいたします。

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ーも作ります。だしも鶏ガラ・豚骨や鯉節・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。29年度の給食作りにおいて 南関東で優勝したチームです。おいしい給食をつくります。

《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 永田さん 岩田さん 笠井さん

《パート調理員 多田さん 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います。 本校の給食活動に対
し、本年度も温かいご支援をお願い致します。

「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、一回の食事が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!