



# 食育だより 4月号

令和2年4月 流山市立南流山中学校

うららかな日差しのもと、草木が芽吹きはじめ、生命力あふれる季節となりました。給食も2・3年生は7日から、1年生は10日から始まります。今回は、給食について紹介します。

## 学校給食の目標



- ① 健康の維持、増進～元気なからだをつくろう～
- ② 望ましい食習慣を作る～バランスよく、規則正しくとろう～
- ③ 社交性と協同の精神を養う～協力し合って、仲良く～
- ④ 生命・自然への感謝と環境保全～命の恵みに感謝して「いただきます」～
- ⑤ 勤労を重んずる態度～ありがたいの気持ちで「ごちそうさま」～
- ⑥ 伝統的な食文化への理解～昔ながらの食べ物を大切に～
- ⑦ 生産、流通、消費についての理解～給食がとどくまでの道のりを知ろう～

## 学校給食の食事内容

学校給食は、学校教育の一環として、栄養バランスのとれた食事を一緒に食べながら、楽しいふれあいの中で生徒の健康と心身の成長を育んでいきます。

### 食文化の継承

行事食・郷土料理など昔から伝わる料理を取り入れています。

### 食事の基本型

主食・主菜・副菜・汁物・他（果物など）



### 牛乳

日々成長している子供たちに必要なカルシウム、たんぱく質、ビタミンなどを補うために、毎日ついています。

### いろいろな食材

旬の野菜・地場産物を取り入れるように心がけています。

### かみごたえのある献立

豆や小魚、その他繊維質の多い食材を取り入れています。

### 千産千消

千葉県でとれた食材を千葉県で消費する地産地消を多くとりいれています。流山産の食材もたくさん使用しています。旬の野菜・地場産物を取り入れるように心がけています。

## 生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

エネルギー (kcal)	たんぱく質	脂質		食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)
830	学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%	学校給食による摂取エネルギー全体の20~30%		2.5未満	450
鉄(mg)	ビタミンA( $\mu$ g RE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)
4	300	0.5	0.6	30	6.5以上

献立は、文部科学省から示された上記の「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。1日に必要なエネルギーと主要栄養素のおよそ3分の1がカバーできるようになっていますが、カルシウムなどの不足しがちな栄養素については多めに、逆にとりすぎている食塩はかなり少なめになっています。



体は、日々作りかえられています。その材料となるのが毎日の食事です。そして栄養は、自分自身が食べることで効果がでます。食べることを大切にしましょう！

## 調理場の紹介

南流山調理場は、南部中学校と南流山中学校の2校分(約1490食)の給食を作っています。調理は、(株)東洋食品の調理員13名で作っています。

南流山中学校の給食室で作られた給食は、コンテナ専用のトラックで南部中学校へ運ばれていきます。届いた給食は、2名の配膳員さんにより、各クラスの前まで運びます。

★全員で力を合わせ、安全でおいしい給食作りを目指します。1年間よろしくお願いします。



## お知らせ

・令和2年4月より学校給食費は、市の歳入歳出予算として管理する公会計制となります。

### ◎病気、事故その他の理由により連続する5日以上、給食が不要となる場合

・給食の停止を希望する日の3日前まで(休日を除く)に「流山市学校給食(停止・再開)届」を学校に提出が必要となります。早めに担任まで連絡をお願いいたします。

### ◎給食の再開を希望する場合も同様です

・1食当たりの単価 中学生308円

・献立表の「はしの日」には、「はし」を持参してください。

・給食当番になった場合、給食着を持ち帰りますので、洗濯をし、月曜日忘れずに持ってきてください。また、ボタンがとれていたりほつれていたりした場合は、お手数ですが補修をお願いします。