

4月給食だより

令和2年 4月
流山市立西初石中学校
流山市立常盤松中学校

柔らかな桜の色と温かさを増してきた風に、春の訪れを感じるようになりました。

ご入学・ご進学おめでとうございます。給食の時間がみなさんにとっての楽しみになってくれますようにとの思いを込めながら、安心安全でおいしい給食の提供に努めていきます。よろしくお願いします。



学校給食がある理由とは？

みなさんの健康的な食生活のため

学校給食は、単におなかを満たすだけの食事ではありません。

成長期にあるみなさんの健康に寄与するため、国が策定している「学校給食実施基準」に沿って献立作成をしています。

“おいしさ”と“栄養”との両立に努めますので、ご理解のほどよろしくお願いします。

	生徒(12~14歳)
エネルギー (kcal)	830
たんぱく質 (%)	給食における摂取エネルギーの13~30%
脂質 (%)	給食における摂取エネルギーの20~30%
食塩相当量 (g)	2.5未満
カルシウム (mg)	450
マグネシウム (mg)	120
鉄 (mg)	4
ビタミンA (μgRAE)	300
ビタミンB1 (mg)	0.5
ビタミンB2 (mg)	0.6
ビタミンC (mg)	30
食物繊維 (g)	6.5以上

◆ ごはんの量が多いような気がする・・・

→ みなさんは普段生活しているだけでたくさんのエネルギーを消費しています。

大人の場合は、「日常生活」で必要とする分のみでもよいですが、中学生の体は「日常生活」+「成長に必要な栄養」を補給する必要があります。そのため、1日に摂取するエネルギーの基準値も、高めに設定されています。

◆ 味が薄いような気がする・・・

→ 中学生1日あたりの食塩量の基準値は、男子7g未満、女子6.5g未満とされており、給食では1食あたり2.5g未満となっています。

食塩の摂り過ぎは、高血圧の危険を高めてしまうため、適正量に収めることが勧められています。給食でも、出汁の風味を効かせるなどの減塩に取り組んでいます。

学校給食の7つの目標

<p>①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>②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、及び望ましい食習慣を養うこと。</p>	<p>③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>④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>⑤食生活が食にかか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>⑥我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>⑦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>	

給食の「支度」、正しくできていますか？

Good!!

白衣を正しく着て、髪の毛は帽子にしまします。異物が給食の中に入ってしまうのを防ぎましょう。

鼻の中には様々な菌がいるため、マスクは鼻までおおいましょう。

きちんと泡立てて、爪の間まで洗いましょう。また、必要に応じてアルコール消毒をしましょう。

※ 給食を受け取る人も、全員、手洗いがいをしましょう。手を洗った後は、清潔なタオルで拭き、必要に応じてアルコール消毒を行きましょう。