

食育だより

令和6年4月
船橋市立習志野台中学校

新年度のスタートです。1年生は新しい学校、2～3年生は新しい学年になり、期待と不安を胸に抱いていることでしょう。そのような皆さんを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、美味しく安全な給食を、今年度も給食室一同力を合わせて届けていきたいと思いをします。

学校給食の目指すもの

- ①適切な栄養の摂取による健康の保持増進。
- ②食事について正しい理解を深め、望ましい食習慣を養う。
- ③学校生活を豊かにし、明るい社交性と協同の精神を養う。
- ④食生活が自然の恩恵によって成り立つことを理解し、
生命を尊重して自然環境を大切にすることを養う。
- ⑤食生活が様々な人の活動に支えられていることを理解し、
勤労を重んずる態度を養う。
- ⑥伝統的な食文化についての理解を深める。
- ⑦食料の生産、流通、消費について正しい理解に導く。



選択制給食 ～献立をよく見て決めましょう～

中学校給食はA・B献立の給食かお弁当かを選ぶ選択制です。将来自分が健康であるために、バランス良く食べた方がよいということは小学校から学習してきていると思います。選択制給食は、これまで学んできたことをもとに、自分に必要な食事を選ぶことができるようになるための実践の場です。好きなものだけ食べて、あとは残してしまえばいいや…そのような考えで選んではいませんか？給食は残さず食べることでバランスの良い食事になります。一口でもよいので、食べる努力が大切です。選んだ献立は責任をもって残さず食べられるように、よく考えて選びましょう。

◇中学校給食の栄養基準量

エネルギー (Kcal)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μ g)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
790 /月	450/月 405/日	4.1/ 月	300 /月	0.50 /月	0.60 /月	35 /月 28/日	7.0 /月	A献立は 2.6 以下 B献立は 3.3 以下

※たんぱく質はエネルギーの13～20%、脂質はエネルギーの25～30%を基準としています

給食室 紹介

安全でおいしい給食づくりを心がけます。今年度もよろしくお願ひします。
栄養職員：内山 真沙美
調理業務：株式会社メフォス（調理員13名）