

# 食育だより

令和6年4月号 船橋中学校

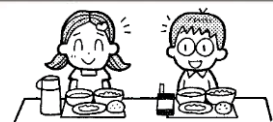
4月11日から給食がスタートしました。今年度は、調理員14名、栄養教諭1名で船橋中学校の給食を提供していきます。よろしくお願いします。

給食室では、みなさんの心と身体の健康を願って、栄養と食品のバランスを考えながら、献立をたてています。今年も1年間、よい食生活を心がけ、それぞれの目標に向かって頑張りましょう。

## 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る判断力を培い、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> 	

## 《中学校の給食について》



学校給食は、単に食事をしてお腹いっぱいになれば良いというわけではありません。みなさんが生涯にわたって、自己の健康に配慮した食事ができるように学習する場です。中学校では、個人の健康や摂取量に配慮した家庭からの弁当か、文部科学省の基準による栄養バランスを考慮した給食かを自分の責任で自由に選択できます。

中学生は、最も成長が盛んであり、運動量も多い時期です。そのため、1日に必要な栄養は、一般の大人よりも多く取らなくてはなりません。献立作成にあたっては、文部科学省の栄養基準に基づいて献立をたてています。1日に必要な栄養量の1/3を基準にし、家庭で不足しがちなカルシウム、ビタミン類はなるべく多く取れるように配慮しています。

## 「食べる時の約束」をきちんと守っていますか？



### ★食べる前には手を洗う

手のひら、手のこう、指のすきま、手首など、手全体をきれいに洗いましょう。

### ★好ききらいをしていませんか？

食べ物を大切に作る心や感謝する気持ちをもって、好き嫌いしないで食べましょう。

### ★食事のマナーを守る

食器やおはしを正しく持って、良い姿勢で食べましょう。

大きな声で話したり、歩き回ったりするのはやめましょう。

## 給食室で気を付けていることは？

- 調理員、栄養教諭、配送業者等の健康状態をチェック。
- 食材の納品状態や納品温度のチェック。
- 料理の中心温度（75℃以上）を確認、記録。



## 船橋市の学校給食の方針は？

- ①食べる生徒の立場に立って、愛情を込めた料理を作ります。
- ②調理は手作りを基本にしています。
- ③安全な食品を使用し、衛生的な調理を行います。



- (1) 業務用としての納品が可能な食品は、添加物の無いものを使います。
  - (2) 国産の商品が入荷可能なものは、国産品を優先して使います。
  - (3) 船橋市の旬の食材は、優先して使います。
  - (4) 遺伝子組み換え食品は、可能な限り使用しないように努めます。
  - (5) 食品は、学校の調理室で加熱又は消毒したものを提供します。  
※パン、牛乳、ジャム、缶詰、調味料等はそのまま出すこともあります。
  - (6) 加熱処理や最終調理後は、素手で触れないようにします。
- ④適温給食を心がけます。

## 船橋産食材を取り入れた学校給食の推進について

船橋産の農水産物を学校給食で使用することで、地域や地場産物への理解を深め、「ふるさと船橋」への思いを育むことを目的として、毎月「船橋産の旬の食材を食べて知る日」を設定し、給食に出すことで、実際に味わう体験をします。