

食育だより

令和6年4月号
船橋市立湊中学校

ご進級、おめでとうございます。

新しい季節とともに、新年度が始まりました。みなさんはそれぞれ期待に胸をふくらませ、また同時に不安も抱いていることでしょう。

そんなみなさん一人一人の心と体の成長を支えられるよう、安全でおいしい給食を目指していきますので、よろしくお願いいたします。

学校給食とは・・・

日本の食糧事情が良くなかったころは、主に子どもたちの栄養補給が目的とされていました。現在は様々な役割が認められ、以下の目標のもと実施されています。



中学生が1日に必要とする栄養素の33%（約1/3）が摂取できるように考えられています。また、家庭の食事ですりにくいビタミン類やカルシウムは、1日に必要とされる量の40～50%が摂取できるように考えられています。

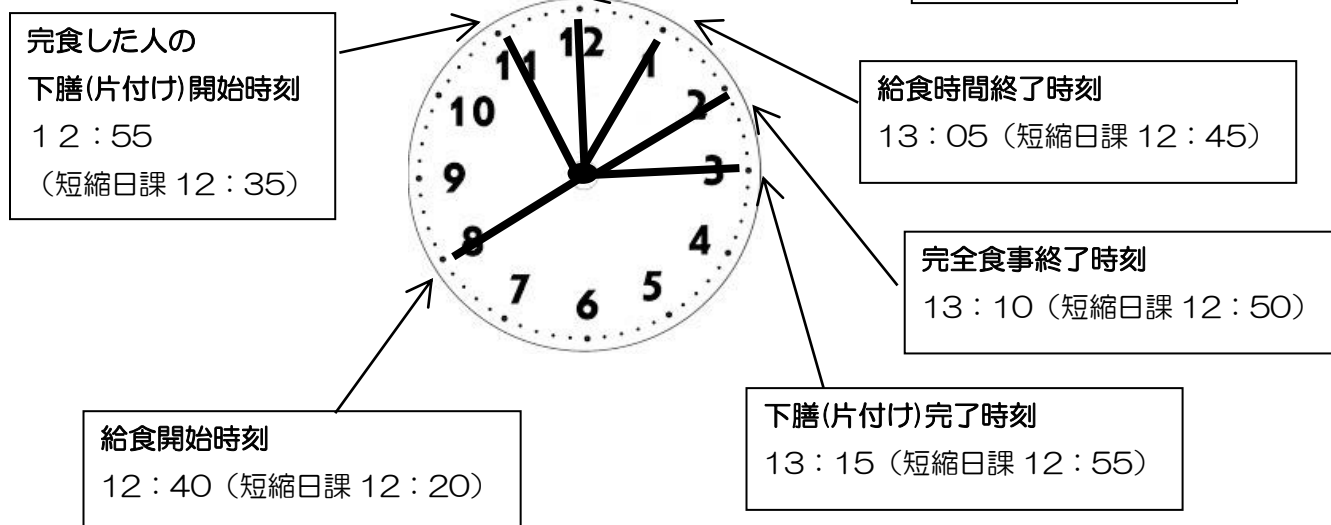
船橋市「学校給食調理の基本」

- 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。
- 4 適温給食を心がけます。



給食の決まりとマナー

① 時間を守ろう。



② 自分のものは責任を持って食べよう。

- ・給食は料理(食材)を組み合わせで1食の献立として栄養量を計算し必要量を確保しています。全員が同じ量を食べるので、量が多い場合には特定の料理だけを残すのではなく、まんべんなく食べるようにします。

③ 片づけまでしっかり行おう。

- ・テーブルや床にこぼれてしまったものは、自分で片付けてから席を離れましょう。
- ・牛乳パックはきれいにたたみましょう。
- ・ごみは皿にひとまとめにしておき、ごみ箱の前で手間取らないようにしましょう。
- ・どうしても食べられなかったものは、指定された料理の回収バケツに入れましょう。

④ 和やかな食事の時間になるように、気配りを忘れずに。

- ・いただきますごちそうさまの挨拶をしましょう。
- ・下膳の時間になるまでは、静かに自席で待ちましょう。

給食の申し込みと食べ方について

船橋市の中学校の昼食は、お弁当か給食を自由に選択することができます。また給食では、A 献立と、B 献立の2つから選択することができます。

献立を見て選んだものは、責任をもってどの料理も食べるようにしましょう。量が多い場合には、主食や汁物を減らすなどして、自分の食べられる量に調整しましょう。