

第1号



# 食育だより

令和4年4月 発行  
船橋市立三山中学校  
栄養教諭 小林 葵



ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も、新型コロナウイルス感染症対策のため、「黙食」など制限の多い給食時間となりますが、みなさんが楽しみになるような給食を提供していきます。また、この食育だよりでは、三山中学校でのリアルな給食の様子を中心に、栄養や望ましい食習慣、季節ごとに気を付けたいこと、行事などについてお伝えしていきます。どうぞよろしくお祈りします。

## 食券、ランチョンマット、はし(、スプーン)を忘れずに！！

**2・3年生は13日(水)、1年生は15日(金)**から給食がスタートします。4月の給食は昨年度に引き続き、単一献立・弁当パック詰め給食を教室で食べる形式で実施します。4月の献立表は手元にありますか？中学校給食は2～3か月前に注文するので、献立表を見て注文をした日から実際に食べる日まで期間があります。献立表は大切に保管しておきましょう。また、中学校では「食券」が配布されます。**食券を受け取ったら必ず日付を確認しましょう。**給食を注文している日は食券がありますが、注文していない日は食券がありません。**お弁当を忘れないように自己管理をお願いします。**給食時間にみなさんの食券を先生が確認し、給食と引き換えています。食券はお金と同じです。なくさないように大切に管理しましょう。

給食を注文した日は、**ランチョンマット、はしを必ず持ってきてください。**ゼリーなどスプーンがあった方が食べやすい献立の時は**スプーンも必要です。**献立表にスプーンが必要な日はスプーンマークを付けています。参考にしてください。



昨年度の給食です。デザートがゼリーの時は、スプーンを持ってきてください



## 学校給食って何のため??

学校給食は「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されます。成長期にある生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた給食を提供するとともに、望ましい食習慣と食事の自己管理能力を身に付けさせるための教材としての役割も担っています。

## こうして、献立は決められる！

「学校給食摂取基準」では、エネルギーやたんぱく質など1日に必要な栄養量の3分の1程度、カルシウムなど家庭の食事ですぐに不足しがちな栄養素は2分の1を補えるように基準値が定められています。この決まりを守りつつ、旬の食材や国産・千葉県産の食材を積極的に取り入れながら、季節を感じられる料理、郷土料理や外国の料理など、飽きのこない、食べて学べる給食を目指して献立を決めています。

## 安全な給食を提供するためのルール

「学校給食衛生管理基準」では、調理員さんが健康であるか確認すること、爪の間もきれいに洗うこと、加熱をしたら温度をきちんと計測して記録することなどたくさんのルールが決められています。このルールを守り、安全で安心な給食を提供します。三山中の給食を作ってください調理員さんは、(株)東京ケータリングさんです。安全・安心な給食はもちろん、給食がよりおいしくなるように様々な工夫をしてくださる方々です。教室での給食がしばらく続くので、調理員さんを見かける機会は少ないかもしれませんが、給食を作った調理員さんのことを考えながら「いただきます」をしてください。