

ご入学・ご進級おめでとうございます。
色とりどりの花が咲き、あちらこちらで春を感じますね。4月は環境が変わり、心身ともに疲れが出やすい季節です。早寝・早起き、3度の食事を心がけ、体調を整えて登校してください。



本年度も**家庭と学校の連携**をもとに、**生徒たちの「健康な体と心を育てるおいしい給食」**を目指してまいります。

また、調理・配膳などは、学校内の調理室で給食委託業者（株式会社スマイル）が行います。学校給食へのご理解とご協力をお願いいたします。

- 身支度・手洗い、食券確認など食事前の行動
- あいさつ、姿勢
- 食器の並べ方や扱い方
- 牛乳パックは小さくたたむなど食事後の行動 など

～4月の給食目標～

ランチルームでの決まりを守ろう

学校給食について

★学校給食の目的★

単に食事をして、お腹いっぱいになればよいのではなく、教育の一環として、栄養の知識とマナーを身につけることや、みんなで一緒に食事をするを通して、豊かな社交性を身に付けるなど、生徒の心身の健全な育成を目的としています。



★七林中学校の目標と給食の3つの約束★

<目標>

- 食事について、正しい理解と望ましい食習慣を身に付ける。
- 健康の増進を図り、栄養管理ができる。
- 明るく好ましい人間関係を深める。

<給食の3つの約束>

- お皿はきちんと持っていく。
- 友達にあげたりもらったりしない。
- 手をつけずに残すのではなく、できるだけ2/3以上は食べるように心がける。



～給食時間～

平常 12:35～13:10

(短縮日課 12:15～12:50)

完食しても開始から15分間は自席で過ごす

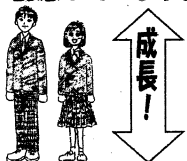
おかわり 配膳終了～退出5分前まで

★献立内容について★

多くの中学生は、成長期であり運動量も多い時期です。そのため、1日に必要な栄養摂取量は、一般の大人以上と多くなっています。給食は文部科学省の「学校給食摂取基準」に基づいて献立を作成し、1日に必要な栄養量の1/3以上とれるように配慮しています。

その他にも……

- ・行事や季節感を意識したメニューを心がけています。
- ・船橋市や千葉県でとれた食材を、できるだけ優先的に使用します。
- ・おいしい給食作りをしています。
- ・適温給食を心がけます。



<学校給食摂取基準>

生徒1人1回当たり

令和3年2月改正

栄養素	中学校生徒
エネルギー(Kcal)	830
たんぱく質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13～20
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の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)	4.5
ビタミンA(μgRE)	300
ビタミンB1(mg)	0.5
ビタミンB2(mg)	0.6
ビタミンC(mg)	35
食物繊維(g)	7以上

【7月以降の献立について】

食品成分表の改定により、食品成分を計測する物差しが変わりました。そのため、エネルギー量の月平均が790Kcal以上になるなどの変更がありますが、食事提供量に変更はありません。

「責任を持って自分で食事を管理する」ための選択制給食です！

自分の健康を考えて、上手に「給食(A・B)」
「家庭からの弁当」を選択できるようにしてください。



※裏面参照

※亜鉛も、摂取量について配慮することになっています。

<給食の中身を見てみよう>

「主食・主菜・副菜」がそろうことで、食事のバランスがよくなります。

～主食～	～主菜～	～副菜～	～牛乳～
ごはん・パン・麺など、炭水化物が多い食品で、おもにエネルギーのもとになります。	魚・肉・卵・大豆製品など、たんぱく質を多く含む食品を使った料理で、おもに体をつくるもとになります。	野菜を中心とした料理です。おもに体の調子を整えます。	200ccの紙パックで毎日つきます。日々成長している生徒たちに必要なカルシウム・たんぱく質・ビタミンなどを補います。

給食は残さず食べることで、バランスのとれた一食になります。自分にあった選び方に迷ったら……栄養教諭の芦田に声をかけてくださいね。

★家庭と連携した学校給食★

目標と約束を守りながら、楽しい給食時間が持てるよう、ご家庭でも次のようなことに気を配ってみてください。

・今日の給食は何か？

(献立表を見やすいところに貼っておく、献立や食べた時の様子を話し合う、選んだ給食が朝食や夕食と重ならないようにする など)



・食べることに集中できるようにする。

(給食は決められた時間の中で食べます。食べることに集中できるような雰囲気作りも大切です。)

・マナーを守る。

(手洗い、あいさつ、はしや食器の扱い、食べ物を大切に、まわりに迷惑をかけない、片付け など)



★献立選択のポイント★

筋肉をつけたい！

- ★筋肉をつくる材料となる「たんぱく質」に注目！
- しっかり食べるだけでなく、しっかり運動、もちろんよく眠ることも大切です。
- たんぱく質は、肉だけでなく、魚や卵・豆腐などにも豊富に含まれます。
- また、牛乳は成長期にたくさん必要な「カルシウム」も効率よくとれます。

生涯の健康を意識！高血圧予防

- ★献立の「食塩相当量」に注目！
- 塩分を多くとりすぎると、高血圧につながります。
- 高血圧が続くと、血管が硬くなり、脳や心臓の病気につながります。
- 濃い味に慣れてしまっている人は要注意！

スタミナをつけたい！

- ★運動する人におすすめの主食はパンより「ごはん」。まずは主食を残さずに食べます。
- 主食を効率的にエネルギーにする働きがある「ビタミンB群」が入っている「豆&豆製品（豆腐や生揚げ・油揚げ）」にも注目！
- 疲れた体を早く回復させるためには、ビタミンC豊富な「果物」もしっかり食べます。

健康的にダイエット！

- ★献立のエネルギーと脂質の量をチェック！脂質は、エネルギーとして使われるのに時間がかかります。
- 量を減らそうと偏った食べ方をせずに、牛乳は残さず飲み、野菜もしっかり食べます。エネルギー量を調節するなら、主食の量を少し減らします。

♪パンよりも量を調節しやすいごはんが主食で、脂質の量も抑えやすいメニュー構成である「A献立がおすすめ」です。

自分にあった給食 の選び方&食べ方 をしよう！！

食物アレルギーがある

- ★アレルギー食品が使われている献立は選択できません。
- 学校生活を安全に送るために、アレルギー食品が含まれていない献立を選択します。
- 対象となるアレルギー食品を把握し、自分自身で献立を上手に選ぶ力をつけましょう。

野菜が苦手……

- ★献立の「副菜」をよく見てみよう！生野菜は苦手でも加熱してあれば食べられるなど、食べられそうな野菜料理が入っているかも。
 - 自分で選んだ給食を、手をつけずに残すのは約束違反です。野菜に含まれる栄養素も、健康な体を維持するためには大切です。
- ♪毎日、食べられそうな野菜料理の献立を選んで食べていくうちに、好きな野菜が増えるかも。