

食育だより

2024, 4, 24
船橋市立大穴中学校



新学期を迎えてから、もうすぐ3週間になります。新しい環境に子供たちも毎日期待と不安でいっぱいです。環境の変化は、子供たちも大人も心身ともに疲れやすいものです。休養を十分にとり、バランスのとれた食事を心がけましょう。

学校給食について



学校給食とは



「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童 生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせるための重要な教材としての役割も担っています。



給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)



食事の重要性



食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

心身の健康



心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

食品を選択する能力



正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。

感謝の心



食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。

社会性



食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

食文化



各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

出典：文部科学省『食に関する指導の手引―第二次改訂版―』(H31.3)

栄養管理と献立作成

栄養



栄養士が
献立作成
しています



中学生は成長が盛んであり、運動量も多い時期です。そのため一日に必要な栄養量は、一般の大人よりも多くなります。給食では、文部科学省の栄養基準に基づき、一日に必要な栄養量の1/3を摂取できるように、献立作成を行っています。また、家庭で不足しがちなカルシウム・ビタミン類は多めに設定されています。船橋産、千葉県産の旬の食材を使い、行事食、郷土料理、外国の料理などを取り入れています。

◆学校給食には、文部科学省から示されている栄養所要量の基準があります◆

区分	栄養量	
	児童(8～9歳)の場合	生徒(12～14歳)の場合
エネルギー(kcal)	650	830
たんぱく質(g)	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%	
ナトリウム(g)	2未満	2.5未満
カルシウム(mg)	350	450
鉄(mg)	2.9	4.1
ビタミンA(μgRE)	200	300
ビタミンB ₁ (mg)	0.4	0.5
ビタミンB ₂ (mg)	0.4	0.6
ビタミンC(mg)	25	28
食物繊維(g)	4.5	7

毎日の食事は、私たちのからだを作る材料となります。バランスのよい食事は、健康な心とからだをつくります。自分の健康は自分で管理できるように心がけましょう。



家庭での食事を大切に

1年間の食事回数は1095回(1日3回×365日)です。そのうち給食が占める回数は約1/6です。ぜひとも、家庭での食事が重要であることを認識して、大切にしてください。



食物アレルギーについて

食物アレルギーは、自己判断で原因と思われる食物を除去してしまうと、子供の成長を妨げてしまう場合があります。気になることがあれば、アレルギー専門の医師に相談して、正確な診断と指導を受けることが大切です。**1年に1度は病院を受診**し、給食に出ない食材であっても、**学校に「学校生活管理指導表」の提出**をお願いします。