

給食だより



令和3年4月
船橋市立高根台中学校

新しい学年がスタートしました。ご入学・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予防のため、「パック詰め給食」を教室で食べるスタイルが当面続きますが、給食室では丁寧な作業で安全でおいしい給食の提供に努めてまいります。給食室メンバーは、栄養教諭・岸本美登里、給食調理を担当する東都給食㈱です。どうぞよろしくお願いいたします。

学校給食とは

教育の一環として位置づけられ、昼の食事をとるということだけでなく、栄養の知識や食事のマナーを身につけ偏食をなくすこと、またみんなで一緒に食事をする事で豊かな明るい社会性を養うことなど、生徒の健全な心身の育成を目的としています。

給食を通してこんな中学生になってほしいと願っています

① 【頭で考えて】食べよう！

学校給食は、単に食事をしておなかがいっぱいになればよい、というものではありません。みなさんが、生涯にわたり自分の健康に配慮した食事ができるようになるために学習をする場です。給食の献立は栄養だけでなく、食品の使い方(旬の食品を使うなど)や料理の組み合わせを考えて作られています。バランスのとれた給食のよさを理解して、好き嫌いだけで左右されずに【頭で考えて】食べられるようにしましょう。



② 食事のマナーを守ろう！

食事中に立ち歩いたり、食べこぼしをしたりしていませんか？たくさんの人の中で食べるためのエチケットは、人を不愉快な気持ちにさせないこと、決まりを守って楽しく食べることです。食事のマナーは家でも学校でも一緒です。



③ 感謝する気持ちを忘れずに！

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはきちんとできていますか？食べ物を作ってくれた人や命をくれた食べ物への感謝の気持ちをこめて、あいさつをしましょう。

朝ごはんをしっかりと食べましょう

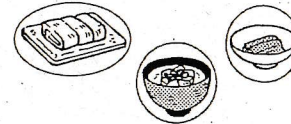
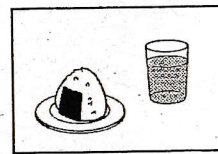


頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果

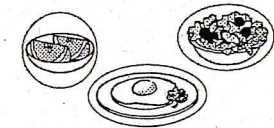
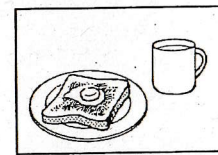
朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。子どもたちと一緒に朝ごはんをきちんと食べることの大切さを、改めて見直してみてもいいでしょうか。

いつもの朝食にプラス1品



主菜・副菜などをもう1品
プラスしてみましょう。



子どもたちは学校で勉強に運動にフル活動です。元気に充実した学校生活を過ごすためにも、朝食をしっかりと食べて登校することが大切です。まずは、何か食べさせることが基本ですが、栄養のバランスにもご配慮くださいますよう、お願いいたします。

給食の栄養価について

給食の献立は、文部科学省が定めた栄養価に基づいて作成されます。成長期のみなさんが一日に必要なエネルギーと主要栄養素のおよそ1/3がカバーできるようになっていますが、カルシウムなど不足しがちな栄養素については多めに、逆にとりすぎている食塩はかなりすくなくなっています。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂肪 (%)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
830	エネルギー の 13~20%	エネルギー の 20~30%	450	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5 未満