



食育通信

坪井中学校
令和6年4月

今年度も新しい学年がスタートしました。ご入学、ご進級おめでとうございます。心も体も大きく成長するためには、健康が第一の条件です。成長期にあたる中学校生活の中で、給食を通して健康な食生活を身につけましょう。

【学校給食とは】

教育の一環として位置付けられ、昼の食事をす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いい、というものではありません。みなさんが、生涯にわたって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、好き嫌いだけに左右されずに【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！

食事の基本
あいさつをしよう



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、あいさつしましょう。

☆給食が始まりました☆

2、3年生は12日から、1年生は15日から給食が開始になりました。1年生はまだまだ配膳に時間がかかることもあります、少しずつ慣れてきたようです。全部食べ終わったあと、おかわりに来る1年生もたくさんいて、頼もしく思っています。自分で選んだ給食をしっかり食べて、健康なからだを作りましょう！

* 1年生初日（4月15日）はこんなメニューでした！

【A献立】

ポークカレーライス 牛乳
ポテトのチーズ焼き
ひじきのマリネ
ブルーベリーヨーグルト



【B献立】（2・3年生のみ）

ごはん 牛乳
ヤンニョムチキン
チョレギサラダ
スパイシーじゃこピーズ
卵スープ いちご

給食の栄養価について

◎ 給食は文部科学省が定めた栄養価に沿って献立を作成しています。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	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)
790	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	2.5g 未満

成長期のみなさんが一日に必要な栄養量の1/3を基準としていますが、カルシウムや鉄分などの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塩分はかなり少なめになっています。使用する食品についてもさまざまな材料を適切に組み合わせながら内容の充実にも努めています。

スタッフ紹介



栄養士の首藤です。今年度も笑顔がいっぱいのランチルームにできるよう頑張ります。

給食調理の委託会社は、今年度も東都給食株式会社が担当します。スタッフ一同、安全でおいしい給食づくりに努めます。よろしくお願いします。