

# 食育だより

4月

平成30年4月16日  
舞鶴市教育委員会

ご入学、ご進級おめでとうございます。

中学生の時期は、体はもちろん、心も成長し大人に近付いていきます。食生活の面でも、成長期の今そして将来にわたり健康でいきいきと生活していくために、何が必要か「自分で考えて食べる」ことができるように、食品を選ぶ力を身に付けてほしいと願っています。



学校給食は、教育活動の一環として7つの目標を掲げ（学校給食法）、みなさんが心も体も健やかに成長できるよう支えています。

## \*\*\* 学校給食の7つの目標 \*\*\*

<b>学校給食の 7つの目標</b> ～学校給食法より～	健康な体をつくる	望ましい食生活のお手本になる	助け合い、協力し合う社会性を身につける
自然の恵みに感謝する心を育てる	働くことを尊び、感謝する心を育てる	地域の食文化を知り、未来に伝える	食を通して社会のしくみを学ぶ

学校給食では、みんなで同じ給食を食べることで、共通の話題で食事を楽しんだり、食事のマナーを日々の給食時間から学んだりします。小中学校9年間で7つの給食の目標が身に付き、将来健康に生活できることを願っています。

食育の取組として、「食育だより」を発行していきます。

今年度の主な内容（予定）

- |            |              |              |
|------------|--------------|--------------|
| 5月 朝食について  | 10月 食品ロスを考える | 2月 成長期に必要な栄養 |
| 6月 食育月間    | 11月 和食について   | 3月 1年間のまとめ   |
| 7月 スポーツと食事 | 12月 食事のマナー   |              |
| 9月 野菜の栄養   | 1月 学校給食週間    |              |

毎月、給食レシピを紹介します。

# 中学校給食の献立は、

献立は、文部科学省から示された「学校給食摂取基準」と「標準食品構成表」に基づいて教育委員会の栄養士（栄養教諭）により作成しています。また、給食の食材は舞鶴市内の業者から購入するように注文しています。

「学校給食摂取基準」

エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)	カルシ ウム (mg)	マグネ シウム 〈目標値〉 (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 〈目標値〉 (mg)	ビタミン				食物 繊維 (g)
								A (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
820	25～40	25～ 30%	3未満	450	140	4	3	300	0.5	0.6	35	6.5

「標準食品構成表」 (週、月単位で基準を満たすように考えています。)

牛乳 (g)	小麦粉 及びそ の製品 (g)	いも及 びでん ぷん (g)	砂糖 類 (g)	豆 類 (g)	豆製 品類 (g)	種 実 類 (g)	緑黄色 野菜類 (g)	その 他の 野菜 類 (g)	果 物 類 (g)	きの こ類 (g)	藻 類 (g)	魚介 類 (g)	小魚 類 (g)	肉類 (g)	乳類 (g)	卵類 (g)	油脂 類 (g)
206	6.5	44	4	6	17	3	35	82	20	4	4	21	4	22	12	5	4

中学校の給食は、小学校と違う形の“スクールランチ方式”で行っています。献立は小学校の給食と同じように栄養のバランスの他、いろいろなことを考えながら作成しています。

成長期のみなさんの役に立てるよう、食事の面からサポートしていきます。

調理方法や味付けの偏りはないかな。

食べ慣れた小学校と同じ献立も使おう。

将来、自分で料理を作る時、どんな食材をどのくらい使えばいいのか目安になるような献立を考えよう。

今月の季節を感じる食材は入ったかな。

1食300円でできるかな。

生徒の嗜好も取り入れて。

食品の安全・衛生に気をつけて。

舞鶴産の食材を取り入れて。



## 給食費について

給食は1食300円です。給食の食材の購入のみに使います。毎月5,200円集金し、

2月に給食実施回数により精算します。例えば、修学旅行、長期欠席等で給食を停止した回数により2月の給食費が異なります。