

新型コロナウイルスの影響で休校が続き、5月末からようやく学校再開となり、6月4日からいよいよ給食も始まります。生徒が安全に給食時間を過ごせるよう、学校全体で手洗い・消毒の徹底等に努めてまいります。

西中学校では、少しでもお子さんの健やかな成長のお役に立てるよう、さまざまな食育に取り組み、食に関する情報をいろいろな形で発信し、食育だよりで紹介していきます。

6月の給食目標

地産地消について知ろう

食事のマナーについて

- ※ 手洗いを徹底し、配膳は密にならないように工夫します。
- ※ 当分の間、生徒は全員が前を向いて静かに給食を食べ、安全に給食時間を過ごします。
- ※ 「いただきます」までマスクを着用し、会食中もハンカチで「咳エチケット」を心がけます。

楽しい給食時間にするためには、食事のマナーがとても大切です。

お子さんの食事のマナーはどうですか。お家でも一度チェックしてみてください。中学生のうちに正しい食事のマナーが身に付くとよいですね。

『お知らせ』

6月16日(火)は「愛知を食べる学校給食の日」と題して、尾張旭市や愛知県でとれた食材をふんだんに使ったメニューを予定しております。



姿勢よく食べることは見た目にも美しいだけでなく、消化もよくなります。背筋を伸ばして、ひじをつかずに食べましょう。

正しい配膳例



「果物・ふりかけ」

「あえ物やサラダ」

「牛乳」

びん→パックへ

「主なおかず」

コロッケなどの揚げ物や焼き魚など

「主食」

ごはんやパン、めんなど

「汁物・煮物」

みそ汁やスープ煮物など

ごはん(左)、汁(右)「右利きの場合」

給食について



学校給食の目標

| | | | |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| <p>食育基本法が成立したのを受け、学校給食法も改正されました。学校給食では新たに7つの目標を定めています。</p> | <p>①適切な栄養の摂取による健康増進を図る。</p> | <p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むための判断力を培い、望ましい食習慣を養う。</p> | <p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性と協同の精神を養う。</p> |
| <p>④食生活が自然の恩恵によって成り立つことを理解し、生命を尊重して自然環境を大切にすることを養う。</p> | <p>⑤食生活がさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、勤労を重んずる態度を養う。</p> | <p>まじはやさしいの国産品</p> <p>⑥わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深める。</p> | <p>⑦食料の生産、流通、消費について正しい理解に導く。</p> |

学校給食は戦後、児童、生徒の健康の保持と体位の向上に大きな役割を果たしてきました。現在では、「食育」の観点から生涯を通じて健康で充実した生活を送るために望ましい食生活の基礎・基本を養い、感謝の心や伝統的な食文化の理解を深めることも目標とされています。

<学校給食の所要栄養量基準>

(生徒1人1食あたり)



| 区分 | 1日に必要な栄養所要量に対する学校給食の割合 | 中学生(12~14歳) |
|-------------|-------------------------|-------------|
| エネルギー(kcal) | 33% | 820→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% | |
| 脂肪(%) | 学校給食による摂取エネルギー全体の20~30% | |
| カルシウム(mg) | 50% | 450 |
| 鉄(g) | 33% | 4.0 |
| ビタミンA(μgRE) | 40% | 300 |
| ビタミンB1(mg) | 40% | 0.50 |
| ビタミンB2(mg) | 40% | 0.60 |
| ビタミンC(mg) | 33% | 30 |
| 食物繊維(g) | 8g/1000kcal | 6.5 |
| 食塩相当量(g) | 33% | 3→2.5 |

給食は1日の所要栄養量の約3分の1を充足できるよう考えられています。

給食再開後は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、8月末まで品数を減らした献立になっております。

栄養教諭の曾根 規容子(そね きよこ)です。

私は、給食センターと西中学校を毎日行ったり来たりしています。食に関する事で、何かご質問・ご要望がありましたら、西中学校にお尋ねください。よろしくお願いします。

