



令和3年
4月号
西中学校

新年度が始まりました。環境が変わって、緊張やストレスで早くも体調を崩している人はいませんか？そんな時には美味しいものを食べて、心も体もリフレッシュしましょう。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。

「食育」を家庭だけではなく、学校、地域が協力しあい、一丸となって進めていきたいです。

4月の給食目標

給食の準備をきちんとしよう

【給食時間における新型コロナウイルス対応について】

- ※ 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。会食後はすぐマスクを着用し、感染防止に努めます。

給食当番をする前に…

下痢や発熱、腹痛などないか確認する。症状のある人は担任に申し出て、当番を代わってもらう。



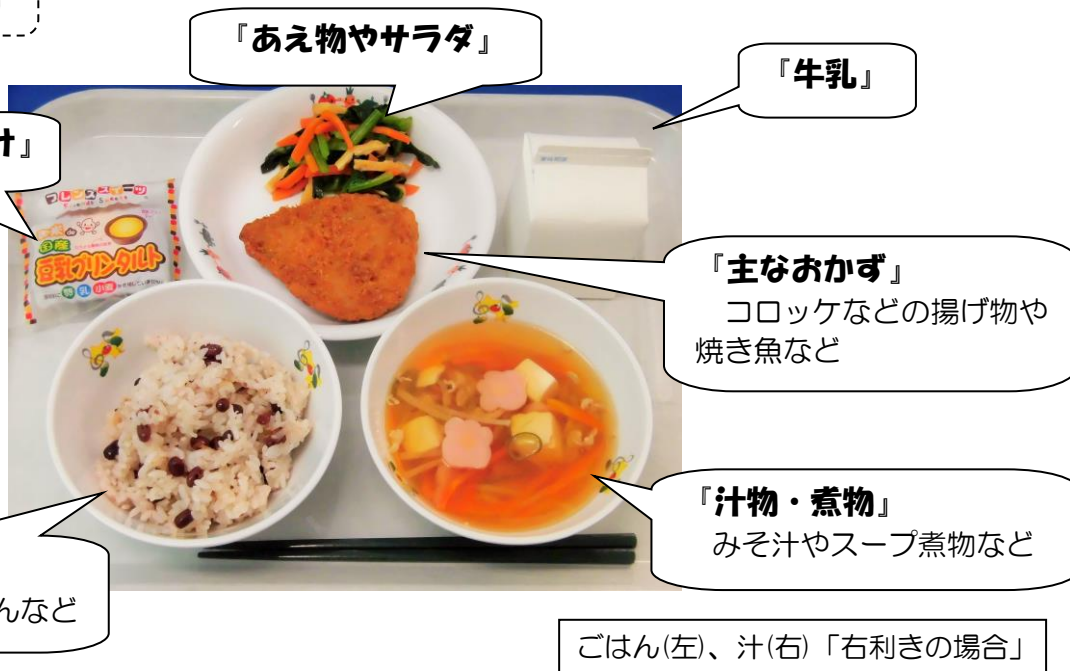
『お知らせ』

学期ごとに給食セルフチェックカードを実施します。実施後、保護者の方にも結果をみていただきます。ご協力お願いいたします。

第1回は5月中旬を予定しています。

5月号で詳しい内容を掲載予定です。

正しい配膳例



給食について



学校給食の目標

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。	①適切な栄養の摂取による健康増進を図る。	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。	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。
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態度を養う。	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。	まじはやさしいの食文化 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。	⑦食料の生産、流通、消費について正しい理解に導く。

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%	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→4.5
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→35
食物繊維(g)	8g/1000kcal	6.5→7.0
食塩相当量(g)	33%	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。「カルシウム」については、日常生活で摂取しにくいことを考慮して1日の所要量の半分をとれるように工夫しています。
※令和3年4月に基準が変わりました。

栄養教諭の曽根 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。食に関することで、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。

