

# 食育だより

4月

平成28年4月 日  
舞鶴市教育委員会

新しい学年での生活がスタートしました。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、「食べさせてもらっている。」から、『自分で考えて食べる。』というふうに、自分で健康を考え、食品を選ぶ力を身に付け、食べ方を考えられることを願っています。

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）、皆さんが心も体も健やかに成長できるよう支えています。

食事の大切さや楽しさを知り、成長期にふさわしい栄養を十分にとってほしい!



健康な生活をこれから送っていくための判断力と実践力を<sup>ほんなんりよく しつぜんりよく</sup>つちか<sup>つちか</sup>培ってほしい!

主食、主菜、副菜をそろえて…



みんなと楽しく食べることができ、互いに助け合える人であってほしい!



自然の恵みをいただくこと<sup>めぐ</sup>のありがたさを常に感じとれる人<sup>つね</sup>であってほしい!



いろいろな人の仕事<sup>かんしゅ</sup>に感謝し「ありがとう」の気持ち<sup>かんじ</sup>がもてる人であってほしい!



昔から伝えられ、大切にされてきた食文化をぜひ未来に伝えてほしい!



食べ物や食事を通して、自分たちが生きる今の社会をよく知ってほしい!



学校給食では、みんなで同じ給食を食べることで、共通の話題で食を楽しんだり、食事のマナーを、日々の給食時間から学びます。  
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。

また、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	5月 生活リズム	11月 和食
	6月 食育月間	12月 成長期に必要な栄養①
	7月 スポーツと食事	1月 学校給食週間
	9月 野菜の栄養	2月 成長期に必要な栄養②
	10月 魚の栄養	3月 給食のレシピ

# 中学校給食の献立は、

献立は、文部科学省から示された「栄養所要量の基準」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、給食食材も、舞鶴市内の業者から購入するように注文しています。

## 「栄養所要量の基準」

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	30	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

学校の給食は、小学校と違う形の“スクールランチ方式”という、学校給食です。小学校と同じように、栄養のバランスを考えた献立となっています。が、その他にもいろいろなことを考えながら献立を作成しています。

今年度は、皆さんの意見をさらに取り入れ、身近に給食を感じてもらえるよう、各中学校でリクエストをとり、献立に入れていく計画を立てています。

皆さんの参加を楽しみにしています。

調理方法や味付けの偏りはないかな。

生徒の嗜好も取り入れて。

今月の季節を感じる食材は入ったかな。

今月使える地場産物は何かな。

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わかるようになるような献立を考えよう。

1食300円のできるかな。

肉料理と魚料理のバランスはどうか。



## 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。