

# 食育だより

4月

平成29年4月  
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「食べさせてもらう」から、「自分で考えて食べる」ことができるように、自分で健康を考え、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 \*\*\*

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

《元氣もいもい》

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ことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。

《かしこく食べる》

③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。

《なかよく》

④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。

《エコロジー》

⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。

《感謝》

⑥我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こと。

《食文化》

⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

《どうやって届くの?》

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 朝食と生活リズム	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 1年間のまとめ



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「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。

「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

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。

生徒の嗜好も取り入れて。

食品の安全・衛生に気をつけて。

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あったかな。

1食300円でできるかな。



## 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。