

食育だより 4月

R3. 4. 8
宇都宮市立旭中学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。希望に満ちた新学期がスタートしました。
本校の給食は、8日（木）から（新1年生は12日（月）から）スタートします。
今年度も、子どもたちのすこやかな成長を願って、安心安全な心のこもった給食を提供していきたいと思います。1年間よろしくお願いいたします。

今月の給食目標



「楽しい給食
にしよう」

- 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、望ましい食習慣を養うこと。

- ① 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

学校給食の目標

<学校給食法 第2条より>



- ③ 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び共同の精神を養うこと。

- 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。

- 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、勤労に重んずる態度を養うこと。

- 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こと。

- 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。

◆ 給食運営について ◆

旭中の献立は、栄養士が宇都宮市の標準献立をもとに、子どもたちの健康や嗜好を考慮して作成します。また、調理業務は、シダックス大新東ヒューマンサービス(株)に委託しています。「子どもたちの健康を守る、おいしい給食を届けたい」という共通の思いを持って、栄養士、調理員が力を合わせて給食を作ります。



◆ 給食費について ◆

全学年 5,300円×11か月 1人1食当たり約300円

納入していただく給食費は、全額材料費にあてられています。その他の燃料費、人件費、施設・設備費などは、全て市費でまかなわれます。また、疾病等で休業日を除き続き7日間以上欠席する場合は、給食費を日割りで返金いたします。（食材発注の都合上、届け出の2日後からの欠食回数分となります。）長期欠席等がわかった場合には担任を通して栄養士までご連絡ください。給食停止を解除する場合も同様にご連絡をお願いいたします。

◆ 米飯給食の推進 ◆

宇都宮市では、週に4回の米飯給食を実施しています。特に、様々な食品を組み合わせる和食は、栄養バランスが整いやすく、食の多様化が進む中で大切にしたい食事です。



◆ 地産地消の推進 ◆

年間を通して、お米は宇都宮市産コシヒカリ一等米を、牛乳は栃木県産を使用しています。地元でとれた食べ物は、輸送に時間がかからず、生産状況が確かめやすいので、新鮮でおいしく、安全です。学校給食のその他の食材も、できる限り宇都宮市産、栃木県産のものを取り入れるように心がけています。



◆ アレルギー対応について ◆

食物アレルギー等を有する生徒に対し、可能な範囲で対応していきたいと考えております。

なお、アレルギー対応食は、医師の判断に基づいたうえでの提供となります。医療機関からの学校生活管理指導表（食物アレルギー用）を提出していただくほか、担任、養護教諭、栄養教諭との面談もしていただく予定になっておりますので、予めご了承ください。

また、子どもの食物アレルギーは、成長に応じて症状が緩和されるケースも多いことから、年1回以上は医療機関で受診していただくようお願いいたします。



衛生と安全に気をつけて給食準備!

● 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。症状のある人は当番を代わってもらう。



白衣に着替える前にトイレをすませ、手を石けんでしっかり洗う。



白衣がひどく汚れていないかを確認し、身だしなみを清潔に整える。



● 給食当番では・・・ ●

マスクは鼻と口をしっかりと覆い、帽子もできるだけ髪の毛を入れてかぶること。



1人分の量を確認する。汁物などは底をよくかき混ぜてから盛り付ける。



自分の担当を確認し、しっかり行う。給食当番全員で協力して配膳する。



● 当番以外の人は・・・ ●

換気をし、ごみなどを片付けて、楽しく食事ができる環境を整える。



ノートやペンケースなどはしまい、机の上をきれいに水拭きする。



手を石けんで洗い、静かに着席する。給食当番が仕事をしやすいように協力する。



※ 当分の間、新型コロナウイルス感染予防のため、グループは作らずに前向き給食を実施します。

栄養成分表示を活用しよう!



献立は、文部科学省から示された「学校給食摂取基準」に基づいて作成されています。1日に必要なエネルギーと主要栄養素のおよそ3分の1がカバーできるようになっていますが、カルシウムなど不足しがちな栄養素については多めに、逆にとりすぎている食塩は少なめになっています。給食献立予定表には、毎日のエネルギー、たんぱく質、脂質の他、中学生の給食1食あたりの基準量も表示されています。自分で外食や食品を選ぶときの参考にとすると、健康管理がしやすくなります。