



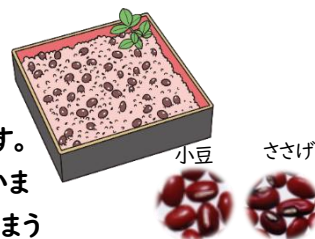
宇都宮市立一条中学校
令和5年4月 第1号

ご入学・進級おめでとうございます。2・3年生は10日から、1年生は12日から給食が始まります。

12日は「入学祝い給食」赤飯が出ます。赤飯をお祝いの時に食べるのは、小豆の赤い色が魔よけになると考えられていたり、おめでたい色だとされていたりするからです。他にも、はじめて日本に伝えられたお米は、色のついた赤米や黒米で、その頃、米はとても貴重だったので、特別な日にだけ食べていたからともいわれています。

赤飯を作るとき、赤い色を出すために、豆の煮汁を使います。もともとは「小豆」を使いましたが、水を吸うと豆が割れやすい(胴割れとよばれる)ため、「切腹」を思い浮かべてしまうことから、武士の多い江戸では、代わりに割れにくい「ささげ」が使われるようになり、今でも関東では「ささげ」が多く使われています。北海道や東北の一部では甘納豆を入れ、色は食紅でつけるところもあるそうです。なお、12日の給食の赤飯は「小豆」を使います。

「小豆」と「ささげ」は似ていますが、豆のへその部分が、小豆は白く、ささげには周りに黒っぽい縁取りがあります。



学校給食の目標



適切な栄養と味覚で、健やかな体と心を育む
食べることの大切さや喜びを知る
給食を手本に望ましい食べ方を学ぶ
毎日の食事について、自分でも考え、判断して食べられるようになる
いつも感謝の気持ちをもって食事をいただくことができる
他人のことを考えて思いやり、学校生活を豊かなものにする
食を通して地域の伝統や歴史を学び、食文化を未来に伝えていく

学校給食摂取基準 生徒 (1人1回当たり)

エネルギー	たんぱく質	脂肪	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維
830kcal	学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%	学校給食による摂取エネルギー全体の20~30%	2.5g未満	450mg	4mg	300μgRE	0.5mg	0.6mg	30mg	6.5g以上

・毎月の給食予定献立表に「エネルギー」「タンパク質」「脂質」「食塩相当量」を掲載しています。
カルシウムや鉄など成長期の中学生にはたくさん必要ですが、食事では不足しがちです。それらを豊富に含む牛乳・乳製品や豆・大豆製品、小魚や海草、緑黄色野菜などを意識して食べるようにしましょう！

本校の給食

給食費:月額 5,800 円
(8月を除く11か月分集金)
日割りの場合 330 円

給食費の返金手続きについて

疾病等により休業日を除き7日間以上欠席する見込みのある場合「給食停止届」を提出いただきますと、その申し込みを受理した2日後から給食費の徴収を停止します。すでに給食費が納入されている場合は日割りにより算定し、保護者に返金します。
年度初めに配ります「給食費の納入及び返金手続きについて」をご覧ください、希望する方は担任までご連絡ください。

主食：ごはん:週4回宇都宮産コシヒカリを使用、栃木県産の麦5%を混ぜています。

パン：週1回(主に木曜日)

麺類：月1回程度

副食：煮物・焼き物・揚げ物・炒め物・蒸し物・和え物・汁物などの料理を季節に応じて行事食や郷土料理などバラエティーに富んだ調理や豊富な食材(旬の食材や地産地消)を取り入れながら献立作成します。

牛乳：毎日(栃木県産)1本200ccには、成長期に必要な栄養素が含まれており、効率よく摂取することができます。

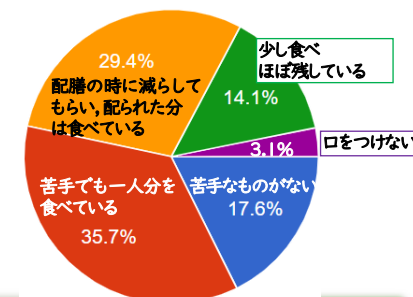


給食当番は、盛り残しが無いように丁寧に盛りつけてね。(汁物は底からよくかき混ぜながら盛りつけよう)
2月に実施した給食アンケートでは、「料理を残らないように配り切れていますか」という質問に、1/3の生徒が「配り切れていない」と答えていました。主食の量で体格や運動量によって調整し、その他のものはみんなでちょうどなくなるように配りましょう。

苦手かも?と思うものも一口食べてみましょう。

右のグラフは、2月の給食アンケートで、「給食に苦手な食材や料理が出たときにどうしていますか」という質問の結果です。苦手なものが無い人、すばらしい!!
味の感じ方は、成長するにしたがって変わってきます。苦手なものがある人も、毎回一口は食べてみましょう。味覚も成長して、もしかしたら、「おいしい」と感じるかも。

教室に掲示する「盛り付け表」や各階の配膳室前のサンプルケースを参考に配膳しましょう。

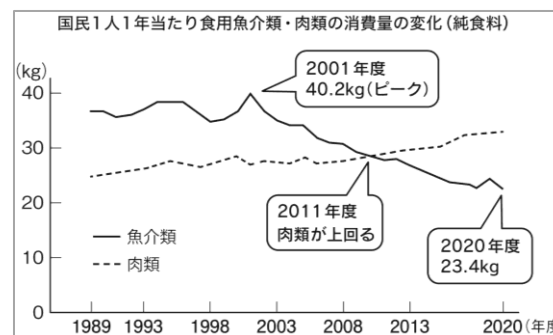


○感染症の拡大を予防するため、給食当番の時に体調不良(かぜのような症状、腹痛や吐き気等)や手指の傷(特に化膿している時)は、感染防止のため担任に伝え、給食当番はできません。

○給食の時間机の上にランチマットを使用します。大きいハンカチやバンダナなどでも構いません。忘れず持ってきて、週末には洗濯をしましょう。



○給食当番は、白衣を週末に持ち帰り、洗濯をして、次の週の初日に忘れずにもってこられるようご協力をお願いします。



魚を食べていますか?

魚介類の消費量は、年々減少し続けています。
1人1年当たりの消費量は、2001年度の40.2kgをピークに減少しており、2020年度には、23.4kgとなりました。
一方、肉類の消費量は、増加しており、2011年度に魚介類の消費量を上回りました。
家庭では、魚と肉どちらが多く食卓に上がっていますか。
日本では、季節ごとにさまざまな旬の魚を昔から食べてきました。給食では、積極的に魚料理を出していこうと思っています。



本校の給食は、昨年度に引き続き 栄養 小野口とイトランド株式会社の調理員で担当します。

安全でおいしい給食を提供していきますので、よろしくお願いいたします。

