

4月食育だより

一条中学校
令和6年4月号

ご入学・進級おめでとうございます。2・3年生は8日から、1年生は10日から給食が始まります。学校給食は、学校給食法に基づいて実施されていて、健康を支え、食に関する正しい理解と適切な判断力を養ううえで重要な役割があります。

学校給食の目標

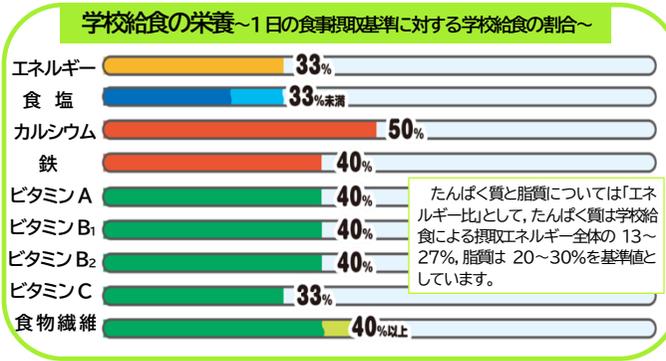
						
適切な栄養と味覚で健やかな体と心を育む	食べることの大切さや喜びを知る	給食を手本に望ましい食べ方を学ぶ	毎日の食事について、自分でも考え、判断して食べられるようになる	いつも感謝の気持ちをもって、食事をいただくことができる	他人のことを考えて思いやり、学校生活を豊かなものにする	食を通して地域の伝統や歴史を学び、食文化を未来に伝えていく

学校給食摂取基準 生徒（1人1回あたり）

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

給食では、右のグラフのように1日に必要な栄養素量の約1/3~1/2を目安に作っています。エネルギー量は1/3なので、朝食・夕食でも同じくらい必要です。活動するだけでなく、体を維持するため、成長するために、様々な場面で、いろいろな栄養素が使われます。不足しても、すぐに不調になったり病気になることはありませんが、続くとむくみや筋力の低下、だるさ、気分の落ちこみ、便秘や肌あれ、感染症にかかりやすくなる、傷が治りにくくなるなどの症状が出てきます。

今年度も、毎日早寝早起きを心がけ、朝ごはん・給食・夕ごはん3食バランスよく食べるようにしていきましょう。



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、1食330円

主食：麦入りごはん：週4回宇都宮産コシヒカリを使用
(半分に割った押麦を5%混ぜています)

パン：週1回(主に木曜日)

麺類：月1回程度

牛乳：毎日(栃木県産)200ml 1本

副食：煮物・焼き物・揚げ物・いため物・蒸し物・あえ物・汁物などの料理を、季節に応じた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。

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日間以上連続して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日後の分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。

給食用にランチョンマットの準備をお願いします

給食の時間、机の上に「ランチョンマット」を使用し、その上にお盆を置きます。大きいハンカチやバンダナ等でも構いません。忘れず持ってきて、週末には洗濯をして、清潔なものを使用するようにしましょう。

また、毎日「ハンカチ」も忘れずに。せきやくしゃみが出そうなどときには、口元を覆って、飛沫を防ぎましょう。



給食当番の時には

白衣・マスク・三角巾を着用します。平成6年度から、学校の共用の白衣以外に自分で準備したもの(衛生面や汚れ防止のため、白衣型・かっぱう着型を推奨しますが、胸当てエプロンでも可と給食当番用三角巾)を使用しても構いません。白衣ロッカーにつるして保管するため、フックにかけられるように白衣の袋のような清潔な袋に入れて持ってきてください。

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(特に化膿しているとき)は、感染防止のため担任に伝えてください。(給食当番はできません)

学校の共用の白衣は、週末に持ち帰り洗濯をしてアイロンをかけ、次の週の初日に忘れずに持ってこられるよう、ご協力をお願いします。なお、自分のエプロン等を持ってくる場合は各自のロッカー等には入れず、自分が給食当番の週に持ってきて教室の白衣ロッカーに保管してください。

3/14 宇都宮市産 トマト 給食

宇都宮市では、昭和20年代と早くからトマト栽培がはじまりました。現在、栃木県の中でも栽培面積が1位と、トマト生産が盛んです。

そこで、令和5年11月から地域の自然や農業などに関心をもち、郷土への愛情を育むことを目的として、全市立小・中学校で宇都宮市産トマトを使用した「トマト給食」を月1回以上実施しています。

4~6月は、特に宇都宮市産のトマトの出荷量が多いため、月2回宇都宮市産トマト給食を実施します。23日は、ハンバーグのソースを宇都宮市産のトマトと玉ねぎ、にんにく、オリーブオイル、白みそで。30日は、ミートボールと野菜のトマト煮にたっぷり使います。お楽しみに。

食べられる芽

<h3>たけのこ</h3>  <p>竹の地下茎から出てくる芽で、10日(旬日)で竹になることもいわれることから「筍」の字が当てられます。採りたてのものは春にしか味わえず、季節感を大切にする日本料理では春の料理に欠かせない食材です。</p>	<h3>アスパラガス</h3>  <p>種をまいて収穫できるまで通常数年かかります。日を浴びたグリーンアスパラガスと、日光を当てないよう盛り土などをして育てるホワイトアスパラガスがあります。</p>	<h3>豆苗</h3>  <p>「きぬさや」や「グリーンピース」としても食べられる、えんどう豆の新芽(つる先)です。甘くほのかにえんどうの香りもします。一度収穫しても残った根や豆を育てることで何度か再収穫することもできます。</p>	<h3>さんしょうの芽</h3>  <p>さんしょうの若芽で「木の芽」や「葉ざんしょう」ともいいます。さんしょうは、ミカン科の植物で日本に広く自生し、若芽の他、雄株につく花、若い実、そして熟した実の皮を粉にして香辛料としても使われます。</p>
--	--	---	---

本校の給食は、引き続き 栄養教諭 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、よろしくお願いたします。