



【給食だより】では、学校給食・食育について理解を深めていただけるよう、本校の食に関する取組、健康な体を維持する食生活のポイント等を紹介していきます。ぜひお子さんと一緒に読んでいただき、ご家庭で食について話題にしていただけたらと思います。



学校給食や学校での食育について

Q1：学校での食育は、どのように行われていますか？

A1：給食時間では、栄養バランスや正しい食事マナーを理解させ、助け合いや思いやりの心を育てています。また、様々な授業において、以下6つの項目が身に付くような食に関する指導も行っています。

食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力	感謝の心	社会性	食文化
望ましい食習慣を身に付け、生涯にわたり健康に過ごせる食生活を身に付ける。	中学生期に必要な栄養や食事の摂り方を理解し、自己の食生活課題を改善する。	食に関する正しい知識を身に付け、より健康的な食生活を送るために自ら判断できる能力を身に付ける。	自然の恵みである食物を大切にし、食物の生産・流通に関わる人に感謝する。	食事のマナーを身に付け、好ましい人間関係を築く。	地域の産物や食に関わる伝統・歴史を理解し、尊重する。
					

Q2：泉が丘中の給食献立は、どのように考えているのですか？

A2：文部科学省で定めた「学校給食実施基準」（※下表）や標準食品構成をもとに、栄養教諭が考えています。生徒のみなさんに残さず食べてもらうよう、彩りや味付けにも工夫しています(*ω*)。

《生徒1人1回当たりの学校給食栄養摂取基準》

	基準量
エネルギー (kcal)	830
たんぱく質 (g) 学校給食による 摂取エネルギー全体の13%~20%	33.2
脂肪 (g) 学校給食による 摂取エネルギー全体の20%~30%	23.1
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2.5未満
カルシウム (mg)	450
マグネシウム (mg)	120
鉄 (mg)	4.5
ビタミンA (μgRAE)	300
ビタミンB1 (mg)	0.50
ビタミンB2 (mg)	0.60
ビタミンC (mg)	35
食物繊維 (g)	7以上

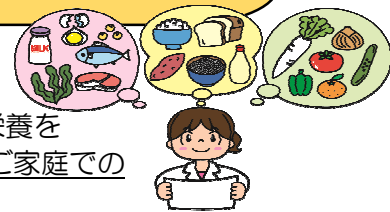
給食の栄養摂取基準は1日の食事の必要量の約3分の1になりますが、家庭で不足しがちな「カルシウム」や「ビタミン」については1日の必要量の2分の1がとれるようになっています。とり過ぎると生活習慣病（動脈硬化・高脂血症・高血圧症等）の原因になる「脂肪」や「塩分」については、基準量よりも少なめになるように調節しています。



残菜の様子を見ると、の苦手な食材は「野菜」「豆類」等のようです。成長期に必要な「たんぱく質」「カルシウム」「鉄」がとれるように、お子さんが苦手な食べ物についても、家庭のご食事に取り入れる工夫をしていただければと思います。



学校給食は1日3食のうちの1食です。給食だけでは成長に必要な栄養を摂取したり、正しい食事マナーを身に付けたりすることはできません。ご家庭での食事も大切な食育の場となります。



Q3：給食費は、どのように使われていますか？

A3：保護者の皆様から納入していただく「給食費」は、全額を食材費として使っています。燃料費・人件費・施設設備費（ガス、水道、電気代等）は、すべて宇都宮市の費用で運営しています。

	月 額※	年額(11 か月分)
食 費	4,500円	49,500円

※今年度から宇都宮市より給食費の補助が出ることになり、R7の毎月の集金額は4,500円となっております。詳細は、4/10に送信（配付）させていただいた【学校給食における保護者負担軽減のための補助について】をご覧ください。

Q4：調理員さんについて教えてください。

A4：民間調理委託業者「イトランド株式会社」の社員等11名で、約700人分の給食を調理しています。

（生徒約650人＋教職員約50人）

食中毒防止のため、衛生管理を徹底して作業（洗浄、温度管理、手洗い、消毒等）を行っています。また、料理がおいしく食べられるよう、温かい料理は温かく、冷たい料理は冷たく食べられるような、調理工夫もしています。

Q5：給食は、どんな料理が出るのでしょうか？

A5：主食・主菜・副菜2品・牛乳がそろっている、栄養バランスのよい食事が出ます。

生徒の皆さんが食べて笑顔になれるように
おいしい、安全、衛生的な給食を目指しています。



☆主菜（肉・魚・卵・豆のおかず）

主に肉・卵・魚・豆製品を使用したおかず。成長期に必要な「たんぱく質」「ミネラル」がとれます。

写真：栃木県産豚を使用した
『豚肉の味噌漬け焼き』

☆主食（米飯・パン）

米飯は宇都宮産「コシヒカリ」を使用し、麦、強化米（ビタミンB1）を加えています。また、給食のパンには「カルシウム」がとれるよう「脱脂粉乳」を加えています。
米飯⇒週4回 パン⇒週1回
写真：給食室で炊いた「赤飯」



☆副菜（野菜のおかず）

写真：「初午の日献立」より栃木県の郷土料理である「しもつかれ」。

☆牛乳（飲み物）

成長期に必要な「たんぱく質」「カルシウム」がとれるように栃木県産の牛乳200mlが毎日つきます。



☆副菜（野菜のおかず）

地産地消推進のため、地元産の旬の食材を取り入れています。
※宇都宮白楊高校・みゆきの杜・鈴木いちご園で栽培された野菜・果物も登場します。

「セレクト給食」は自分の健康を考えて選ぶ力「自己管理能力」をつけることを目的として実施しています。



Q6：特別献立は、どんなものがありますか？実施する理由も教えてください。

A6：☆宮っ子ランチ⇒ 毎月のおいしい宇都宮市産の食材を理解するため

☆セレクト献立⇒ 自分に必要な栄養を考えて、食材を選択する能力を養うため

☆行事献立⇒お祝い、端午の節句、七夕、十五夜、十三夜、クリスマス、節分、初午、桃の節句など、
行事と食との関わりを理解してもらうため

☆他県、他国の献立⇒社会科の学習と関連させ、地域の郷土料理について理解するため

☆健康な体を保つ献立⇒歯と口の健康週間献立、いい歯の日献立、目の愛護デー献立など、健康を保つことに関わりのある食材を理解するため

～保護者の皆様へのお願い～

○食への関心を深めるために、給食の内容についてご家庭でも話題にしてみてください。

○健康に日々の学校生活を送るために、様々な食材を家庭での食事にも取り入れてみてください。

○1日の生活リズムを整えるために、「朝ごはん」をしっかり食べさせるようお願いいたします。

○衛生面や楽しい雰囲気作りのため「ランチマット」を使用して給食を食べています。月曜日に必ず「ランチマット」を持参させ、金曜日に持ち帰った際には、洗濯をお願いします。また、給食当番の週は、個人のエプロン・三角巾を使用します。お手数をおかけしますが、ご協力をよろしくお願いいたします。

