



学校HPにカラー版が掲載されています

 **ご入学、ご進級おめでとうございます** 

ご入学、ご進級をした生徒の皆さん、並びに保護者の皆様、誠におめでとうございます。これから 1 年間、安心、安全で美味しい給食を提供できるように細心の注意を払って、給食室のスタッフ一同頑張っていきます。本年度も栄養士は石川です。給食を生きた教材とし、「食」について楽しく学んでいけるよう努めますので、よろしくお願いします。

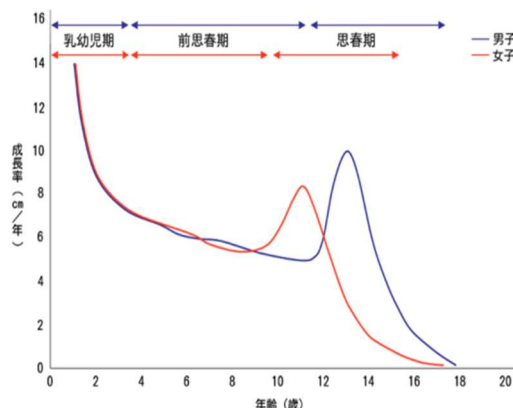
中学生は“第2発育急進期”です！



第2発育急進期を迎えるにあたり、小学生時代とは**比べものにならないくらい**の**栄養素が必要**になります。学校給食の摂取基準は国の基準に基づき、各市町村が定めています。しかし

それは、中学生の平均値であって、成長速度や性別・体格差・運動の度合いまでは考慮されていません。

例として個人の推定必要エネルギー量を計算すると、下記の通りとなり、その差が大きいことがわかります。



例① 15歳女子 145cm 部活なし 徒歩通学(身体活動レベルⅠ) 1755kcal

例② 14歳男子 163cm 運動部 自転車通学(身体活動レベルⅢ) 3442kcal

自分がどれくらい食べられるのか、体格や運動量などを踏まえ、給食の配食時に考えてみて下さい。
また、普段の食事でも少し意識をしてエネルギー不足にならないよう気を付けましょう。

中学生の食生活のポイント

★朝ごはんは必ず食べる

- 朝食欠食は集中力の低下、ケガのもとです。朝食を食べる習慣のない人は、早寝早起きを心がけ、バナナやヨーグルトなどをお腹に入れることから始めましょう。6月には朝食強化週間を実施します。

★好き嫌いをなくそう

- ・バランスの良い食事は、良い体の源です。

★おやつ（間食）は考えて食べよう

- おやつは、本来不足している栄養補給のための食事です。
お菓子や甘いものだけがおやつではありません。



★牛乳や乳製品を積極的にとろう

- ・中学生は、大人の1.2倍～1.5倍のカルシウムが必要になります。（男子1000mg・女子800mg）
- ・カルシウムは汗と共に失われるので、激しい運動をしている人は、さらに多くのカルシウムが必要です。

★夕食には、たんぱく質、カルシウム、鉄、ビタミンCをとろう

- ・たんぱく質は筋肉のもと、貧血予防
- ・カルシウムは丈夫な骨の材料（成長期の骨で一生が決まる）
- ・鉄分の不足は貧血の原因
- ・ビタミンC補給は体の疲れを取ってくれる（鉄&カルシウムの吸収率UP）

★夜はぐっすり寝よう

- ・成長ホルモンは、昼寝では分泌されず、夜ぐっすり寝ることにより分泌されます。



～晃陽中学校の給食について～



晃陽中学校の給食は、「おいしい！」と、評判です。その秘密は…たくさんの方々の愛情がたっぷり詰まっているからだと思います。食育の土台は、「愛情と感謝」であると考えています。生徒のみなさんには、たくさんの愛情を感じ取って、たくさんの感謝の気持ちがもてるようになってほしいと願っています。そんな、愛情たっぷりの晃陽中学校の給食についてご紹介します。

○調理スタッフ○

調理業務は、株式会社 大高商事さんに委託しています。安心安全で、おいしい給食を心を込めて4名の方が作っています。

○地産地消○

晃陽中学校では、豊富な食材や温かい地元の方々のご協力のもと、地産地消を推奨しています。地域学校園の富屋小・篠井小の学校農園の食材も使用しています。

★ご協力いただいている地元食材・・・米、もち米、ささげ、りんご、アスパラガス、餃子、生パスタ、中華めん、うどん、里芋、大豆、小麦、玉ねぎ、白菜、トマト、かぼちゃ、なす、いんげん、きゅうり、じゃがいも、長ねぎ、大根、にら など



★地元食材を活用したメニュー・・・赤飯、コロコロ餃子スープ、鬼饅頭、夏野菜のカレーライス、アスパラガスとベーコンのクリームパスタ、芋グラタン、大豆の甘辛揚げ、白菜のクリームスープ、すいとん など



今年度の給食について

●お弁当の日実施予定

*11月29日(金) *12月19日(木)

※今年度は水曜日以外です。

2回とも牛乳のみ、給食で提供します。



週末には、白衣の洗濯をお願いします

給食当番の週末に、ご家庭で白衣を洗濯して、次の週の始めに忘れずに持ってきてください。

三角巾のみアイロンがけをお願いします。



白衣・袋はアイロン不要の生地になっています。

化学物質過敏症等で、共用が難しい場合は個別にご相談ください。

長期欠席の場合、給食が停止できます

対象は、休業日を除き引き続き7日間以上欠席になる場合です。保護者から担任へお申し出いただき、学校で受理した日の2日後の分から給食費を返金します。

病気などで休業日を除き引き続き7日以上欠席になることが、あらかじめ分かりましたら、お早めに連絡をお願いします。詳しくは先日配布したプリントをお読みください。

放射性物質検査も引き続き実施します

①給食食材検査…月に1回程度、給食に使用した食材。

各1品を簡易測定器で測定。

②調理済み給食検査…年に2回程度、1週間分の給食を精密測定します。

※結果については、市のホームページ及び食育だよりでお知らせします。



給食は、給食費で食材を購入しています。滞りない学校集金にご協力お願いいたします。給食費は5800円/月です。(今年度より値上げ)

放射性物質検査結果について

3月5日使用の北海道産のたまねぎを検査に出したところ、放射性ヨウ素、放射性セシウムともに不検出でしたのでお知らせします。