食育だより

宇都宮市立若松原中学校
令和５年4月 第１号

新しい学年がスタートしました。みなさんはしっかり「朝ごはん」を食べていますか?朝ごはんを抜いて，お昼まで食べないと，体に栄養素が補給されず，なかなか活動モードのスイッチが入りません。また，夕食の時間も遅くなり，食べる量も増えがちです。さらに，遅くまで起きていて夜食を食べると，肥満や将来，生活習慣病になりやすくなってしまいます。学校に来ている時と同じように，朝はきちんと起きて，朝ごはんを食べ，学習課題や体力づくりに取り組みましょう。

学校給食の目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
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，及び望ましい食習慣を養うこと。
③学校生活を豊かにし，明るい社交性及び協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，勤労を重んずる態度を養うこと。
⑥我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。

資料 「学校給食法」

学校給食摂取基準　生徒　（1人1回当たり）

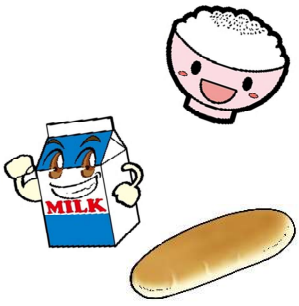
エネルギー	たんぱく質	脂肪	ナトリウム（食塩相当量）	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB_1	ビタミンB_2	ビタミンC	食物繊維
830kcal	学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%	学校給食による摂取エネルギー全体の20~30%	2.5g未満	450mg	4mg	300μgRE	0.5mg	0.6mg	30mg	6.5g以上

・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。牛乳・乳製品や豆・大豆製品，小魚や海草，緑黄色野菜など意識して食べるようにしましょう！

本校の給食

【給食費】　1か月　5,500円　（8月を除く　1年間の金額を11回で割って集金しています）
日割りの場合：1回　315円

【給食の内容】　＊宇都宮市教育委員会が示す「標準献立」に学校独自の，行事や嗜好，経済性，作業方法などを考慮して作成しています。



・米飯：週４回　宇都宮市産のコシヒカリに５％麦を加えた麦入りご飯が基本。
・パン：週１回　主に水曜日　宇都宮市産小麦１００％使用。
・米粉パン：月１回程度　　・麺：月１回程度
・牛乳：毎日　栃木県産牛乳
・おかず：地場農産物の利用を優先し，安全で安心な給食づくりに努めるとともに，郷土料理や世界の料理などのバラエティに富んだメニューの提供を心がけています。

＊本校のお弁当の日は10月3日(火)と11月28日(火)を予定しています。生徒自身が作るお弁当です。

○ 感染症の拡大を予防するため，給食当番の時に体調不良（腹痛や吐き気）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，別の人に代わってもらいましょう。

○ 給食の時間 机の上にランチマットを使用します。楽しい雰囲気づくりと衛生のため，給食が始まったら忘れず持ってきて，定期的に洗濯をしましょう。

○ 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きましょう。

～保護者様へお願い～
給食当番の着る白衣は，クラスのみんなで使います。お子様が給食当番の時は，週末の洗濯やアイロンがけ，また，ボタンが取れかかっていたらボタンつけなどをよろしくお願いいたします。

給食の日割り徴収について

- 入院等により休業日を除き７日間以上出席しない場合，担任に申し出ていただき，「給食停止依頼書」を提出いただきますと，その申し出の受理日より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。「給食停止依頼書」が必要な時は，担任までお知らせください。

食物アレルギーについて

- 今後，新たに発症し，食物アレルギーによる学校給食での対応を希望する場合や対応の変更が必要な場合，対応が不要になった場合は，医師に「学校生活管理指導表（食物アレルギー用）」を書いていただき，学校側との面談後，対応について校内委員会で検討し学校長が決定します。「学校生活管理指導表」の用紙は学校にありますので，担任までお申し出ください。

お知らせ

宇都宮市では，給食をより一層安全安心に提供するため，学校給食施設に空調設備を導入することになりました。工事実施に伴い，給食室が使用できないため，お弁当の持参をお願いすることになります。保護者の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが，ご協力くださいますようお願いいたします。給食停止期間中は牛乳の提供もありませんので必要に応じ飲料水，お茶類のご準備もお願いいたします。停止期間は５月２９日から６月１６日までの予定です。

本校の給食は，昨年度に引き続き，学校栄養職員 住谷とイー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。