



食育だより 4月号



横中は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

宇都宮市立横川中学校

新学期がスタートしました。新しい学年で「新しい友達と勉強や運動を一生懸命がんばるぞ」と気持ちを新たにしているのではないのでしょうか。何をするにも、まず健康であることが一番。よく体を動かし、好き嫌いせずに1日3回の食事をしっかり食べ、夜更かしをせずに睡眠を十分にとって、健康な体をつくっていきましょう。

これから1年間の学校給食を通して、季節の味や料理・行事食や郷土食を知る、食事マナーを身に付ける等、たくさんの食の体験をしてください。

給食の準備と後片付けをしっかりと行おう！

●給食当番の人



トイレを済ませ、手をよく洗ってから清潔なハンカチでふく。白衣に着替える。



マスクを鼻と口にしっかり当てて着用し、帽子からは髪を出さないなど衛生に十分注意する。

●給食当番以外の人



机の上やまわりをきれいにし、食事をする環境を整える。窓を開けて換気する。



手をせっけんでよく洗ってから着席し、静かに待つ。(一度洗った手は汚さない)



心のなかで「いただきます」のあいさつをして食べ始め、マナーを守って黙食します。

●食べ終わったら



「ごちそうさま」のあいさつをするまで静かに席で待つ。おかわりは学校のきまりに従って行う。



残りやごみが食器・トレイについていないか確認する。食器はきちんと重ね、向きもそろえて返す。



当番は決められた場所に食器を返却する。配膳台や机の上が汚れていたらきれいにふく。

ワゴンを配膳室に戻すまでが給食当番の仕事です。感謝の気持ちでワゴンを戻しましょう。配膳室のワゴンがきれいに並んでいると、調理員さんも気持ちよく片づけすることができます。



☆学校給食摂取基準☆

学校給食摂取基準は、厚生労働省が定める「日本人の食事摂取基準(2010年版)」を参考とし、児童及び生徒の健康の増進及び食育の推進を図るために望ましい栄養量を算出したものです。不足しがちな栄養素は1日の40～50%が摂取できるように計算されています。

学校給食摂取基準	中学生
エネルギー (kcal)	830
たんぱく質 (g)	27.5～41.5
脂質 (g)	18.4～27.7
ナトリウム(食塩相当量) (g)	2.5未満
カルシウム (mg)	450
鉄 (μg)	4.5
ビタミンA (μgRE)	300
ビタミンB1 (mg)	0.5
ビタミンB2 (mg)	0.6
ビタミンC (mg)	35
食物繊維 (g)	7

☆今年度の横川中の給食について☆

給食数 695食
 給食主任 勝井 美和
 栄養士 中村 むつみ
 調理業務 民間委託業者
 (株)日本栄養給食協会



今年度も同じ調理委託会社です。

調理員は9名です。今年度もおいしくて、わくわくする給食を安全に提供します。給食が、みなさんの成長を助け、学校生活の活力となりますよう頑張ります。

給食費について

5400円/月×11回

長期欠席される場合は、担任にお知らせください。栄養士が報告を受けた2日後から給食停止とします。給食停止日数が連続して7日以上となる場合は給食費を返金いたします。なお、ご連絡がない場合は、返金の対象になりませんので、ご注意ください。