

いただきます。ごちそうさま！

発行：島本町立第二中学校 栄養教諭



新1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます！新2、3年のみなさん、進級おめでとうございます！新しい学年、新しいクラスでの学校生活はどうか？給食室では、安全な給食作りを心がけていきます。**1年間よろしくお祈りします！**

学校給食の目標

学校給食は、**学校教育活動**の一環として、栄養バランスのとれた食事を友達や先生達と一緒に食べながら、**楽しいふれあい**の中で子供たちの**健康と心身の成長**を育んでいきます。学校給食法では「**7つの目標**」が定められています。

学校給食の7つの目標	健康な体作り	望ましい食習慣の手本	助け合い、協力して楽しく食べる
自然の恵みに感謝する 	働く人に感謝して食べる 	地域の食を知り、未来に伝える 	食を通して社会の仕組みを知る

学校給食の食事内容

主食(パンまたはご飯)・牛乳・おかずで成り立っているものを**完全給食**といいます。

- パン**
 - 週に1回(火曜 or 木曜)あります。
 - コッペパン、黒糖パン、米粉パン、バターロールなどの種類があり。
- 牛乳**
 - 牛乳パックの形で、200mlの量が毎日提供されます。
- おかず**
 - 郷土料理や季節の食材を取り入れ、バラエティーに富んだ料理を心がけています。
 - 栄養量に基づいて、煮物、和え物、揚げ物など色々な調理方法で献立を提供します。
- ご飯**
 - 週に4回あります。
 - 国産のお米を使用しており、混ぜご飯の時もあります。

第二中学校のHPIに、日々の給食の献立表(クラスに配布しているもの)のデータや掲示板のデータをあげています！献立の説明や食に関する内容を記載しています。ぜひ一度ご覧ください！

給食で守ってほしい事！

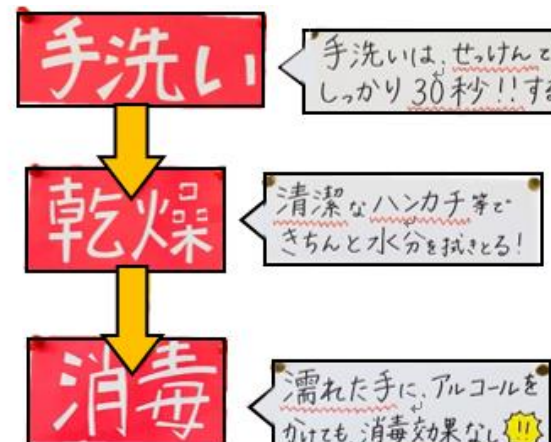
今年度も新型コロナ感染防止の対応で、給食準備などが変わってきます。ルールをきちんと守って、給食をおいしく食べてほしいと思います。

きちんと手を洗おう

給食を準備する時

◎給食を食べる時以外は、当番もそうでない人も**マスク**を着用して準備をしましょう。

◎準備をする前には、きちんと**手を洗い**、ハンカチで手を拭き、**アルコール**で消毒をして、**清潔な身支度**を心がけましょう。



給食を食べる時

◎給食を食べるときは、全員**前**を向いて食べましょう。また、給食を食べる際は、全員**黙食**で、給食を食べてください。(マスクを外した状態で話すことで菌などを広げるリスクがあるからです。)



中学生が1日に必要な栄養量は？

中学生は身体が著しく成長する時期です。特に筋肉や血液を作る「**タンパク質**」、骨や歯を作るもとになる「**カルシウム**」、血液のもとになる「**鉄**」の必要量が多いのが特徴です。食事摂取基準から、中学生が1日に必要な栄養量と大人(30~49歳)の栄養量の比較をしてみましょう。

		エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
男	12~14歳	2600	60	1000	11.5	800	1.4	1.6	95
	30~49歳	2650	65	650	7.5	900	1.4	1.6	100
女	12~14歳	2400	55	800	14	700	1.3	1.4	95
	30~49歳	2000	50	650	10.5	700	1.1	1.2	100

※食事摂取基準2020より抜粋(太字は大人よりも多く必要な栄養素)

給食では、「**1日に必要な栄養量の1/3以上**」が摂取できるように、多様な食品を取り入れて献立を作成しています。



ですが

ですが、反対に後の**2/3**の栄養量は、**普段の食事**で補わないといけません。日ごろの家庭の食事でも**栄養バランス**を考えて食事をするように心がけましょう。

