

# 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！今年度は入学式、始業式の次の日から早速給食が始まり、早1週間が経ちました。新しい学年、新しいクラスで新生活にはそろそろ慣れてきましたか？給食についても、感染防止や食中毒防止、衛生管理にこれまで以上に配慮しながら、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、本来は**楽しいふれあい**の中で子供たちの**健康と心身の成長**を育てていきます。今はコロナウイルス感染予防の為、楽しみながらの給食は難しいかもしれません。早くみんなで楽しみながらの給食が食べられる時期が来るのを望むばかりです。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

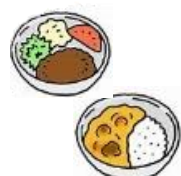
- 週に1回（火曜 or 木曜）あります。
- コッペパン、黒糖パン、米粉パン、バターロールなど種類がたくさんあります。

### 牛乳



- 今年度から牛乳はパックになりました。200ml 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、汁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、混ぜご飯や麦ごはんなどの時もあります。

## 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、給食準備などが今までと変わってきますが、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。

### 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。



きちんと手を洗おう

**手洗い**

手洗いは、せっけんでしっかり30秒!!する

**乾燥**

清潔なハンカチ等で、きちんと水分を拭きとる!

**消毒**

濡れた手に、アルコールをかけても、消毒効果がなし!!



### 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**」、骨や歯を作るものとなる「**カルシウム**」、血液のもととなる「**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	<b>2600</b>	60	<b>1000</b>	<b>11.5</b>	800	1.4	1.6	95
	30～49歳	2650	65	650	7.5	900	1.4	1.6	100
女	12～14歳	<b>2400</b>	55	<b>800</b>	<b>14</b>	700	<b>1.3</b>	<b>1.4</b>	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。

