

給食だより



西東京市立ひばりが丘中学校
令和6年4月10日

ご入学、ご進級おめでとうございます。入学したての1年生だけでなく、2・3年生もクラス替えなどで今までと環境が変わり、知らず知らずのうちにストレスや疲れを溜めやすい時期です。元気に充実した学校生活を送れるように、1日3回の食事と睡眠をきちんととる習慣をつけましょう。給食だよりでは、毎月ご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報を発信していきたいと思っております。1年間、よろしくお願いいたします。

❖学校給食について❖

学校給食には次の7つが目標として掲げられています。

学 校 給 食 の 目 標

- 一 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 二 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。
- 三 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。
- 四 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。
- 五 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。
- 六 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。
- 七 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。

❖中学校給食の栄養量について❖

中学生の時期は、乳幼児期に次いで成長が著しいといわれています。そのため、大人よりも多く摂ることが必要な栄養素もあります。学校給食における各栄養素の基準値については、「日本人の食事摂取基準(2020年版)」と「食事状況調査」の調査結果を踏まえ、中学2年生が昼食において摂取が期待される栄養量等を勘案し、算出されています。この基準値を元に、給食の献立は作成されています。

基準値											
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
kcal	%	%	mg	mg	mg	A mg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
830	13~20	20~30	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	2.5未満

Q. どうして給食には毎日牛乳が出るの？

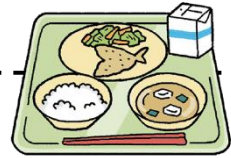
A. 日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。



❀ひばりが丘中学校の給食について❀

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。

行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティに富んだ献立作りを心がけています。



主食は週4回ごはん、週1回パンや麺の日もあります。

おかずは、加工品や冷凍食品は使わず、手間のかかる料理も手作りしています。色々な調理法(煮る・焼く・揚げる・蒸すなど)で様々なメニューを提供します。

食材は主に国産のもので、季節ごとに新鮮でおいしい食材を取り入れます。西東京市産の野菜や果物もたくさん使用しています。

だしは、さば節や昆布、鶏ガラ、豚骨などからとり、旨味を活かして塩分を控えめにしています。食材の持ち味を生かすため、化学調味料は使用しません。



野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物やミニトマトなどを除き、全て加熱調理しています。

また、食材を汚染しないよう、エプロンを使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払っています。



デザートには、季節の果物のほか、ゼリーやケーキなども提供します。



❀ご家庭へのお願い❀

- 給食当番にあたった生徒は、週末に給食着(エプロン、三角巾、袋)を持ち帰ります。ご家庭で洗濯、アイロンがけをお願いいたします(お洗濯の際には、香りの強い洗剤や柔軟剤のご使用はお控えください)。ほつれ等に気がつきましたら補修していただくと助かります。
- 食物アレルギー対応には、届出が必要です。給食での除去食対応だけでなく、校外学習等学校生活の中で食物アレルギーに対する配慮が必要な場合は、担任または養護教諭、栄養士にお申し出ください。

❀お知らせ(西東京市教育委員会より)❀

【令和6年度市立小学校及び中学校の給食費完全無償化決定について】

子どもの成長にとって「食」は大きな役割を果たすことから、西東京市立小学校及び中学校における令和6年度の児童・生徒の給食費については、所得制限などを設けない「完全無償化」とし、公費で負担することが決定しました。詳細については、市ホームページをご確認ください。

※なお、すでに学校にお支払いいただいた、中学校の1学期の給食費については、令和6年度1学期中に返金予定です。詳細な日程は決定次第お知らせします。

市立小学校及び中学校においては、これまで通り、栄養価や質を維持し、「安心・安全でおいしい学校給食」を提供してまいります。



令和6年度 市立学校給食費の完全無償化について 西東京市 Web
www.city.nishitokyo.lg.jp

