

ご入学・ご進級おめでとうございます ~10日から給食が始まります~



学校給食は、「食」について学ぶ大切な教育活動の一環として実施され、子どもたちの心身の健全な育成を図ることや食に関する正しい理解と適切な判断力を養うことなどをねらいとしています。

【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、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、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、自然を尊重する精神、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、勤労を重じる態度を養うこと
- ⑥ 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 食糧の生産、流通、消費について、正しい理解に導くこと。



【学校給食の食事内容】

主食(ごはん・パン・めん)、牛乳、おかずを組み合わせた栄養バランスのとれた食事です。

☆日本型食生活を大切にして、郷土の味や行事食を取り入れています。

☆かむ習慣をつけるために、かみごたえのある料理を取り入れています。

☆家庭で食べなれていない食材(豆類、海藻類、

ひじきや切干大根などの乾物)も使い、食事の幅を広げていきます。

☆旬の食品を使い、素材の味を大切にしています。

☆味付け、料理方法(煮物・揚げ物・焼き物・和え物)や組み合わせ(和・洋・中)を考慮しています。

☆脂質の取りすぎを防ぐために、1食に占める割合を25~30%以内になるように工夫しています。



【学校給食の栄養摂取基準について】

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	ナトリウム (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)
							A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	
生徒(12歳~14歳) 1食あたり	850	28 (19~35)	摂取エネルギーの 25~30%	3未満	420	4	210 (210~630)	0.6	0.8	33	7.5

給食は、1日の食事の1/3(3食のうちの1食)ですが、その基準量は家庭で不足しがちな栄養素を考慮して決められています。特にカルシウムは、1日の食事摂取基準の目標量の1/2を基準値としています。

※ 表に掲げるもののほか、マグネシウム・亜鉛についても配慮しています。

【給食費・給食回数】

給食費は、1ヶ月4500円で1食286円です。食材料費のみに使われ、給食を作るために必要な光熱費・水道費・人件費・施設設備費等は、さいたま市で負担しています。

給食回数は、年間173回です。(ただし、3年生は157回です。)