

# 食育だより

平成27年度4月号

さいたま市立大宮北中学校

ご入学・ご進級おめでとうございます。  
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ています。  
ご家庭におかれましても、より一層のご理解とご協力をお願いいたします。

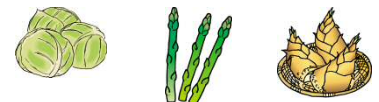
## 【学校給食の目標】

- 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、明るい社交性と共同の精神を養うこと。
- 4 食生活が自然の恩恵によって成り立つことを理解し、生命を尊重して自然環境を大切にすることを養うこと。
- 5 食生活がさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 6 わ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。
- 7 食料の生産、流通、消費について正しい理解に導くこと。

## 【学校給食の栄養所要量の基準】生徒(12歳から14歳)1食あたり

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A RE(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
820	30	25~ 30	3未満	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5

給食は、1日の1/3(3食のうちの1食)ですが、その基準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日に必要な1/2を摂取できます。表に掲げるもののほかに、マグネシウム、亜鉛についても配慮しています。



## 【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。
- ★旬の食品を使い、素材の味を大切にしています。
- ★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。
- ★味付け、料理方法(煮物、揚げ物、焼き物、和え物)や組み合わせを考慮しています。
- ★脂質のとりすぎを防ぐために、1食に占める割合を25~30%になるように工夫しています。

## 【給食費・給食回数】

給食費は1ヶ月4,800円で1食298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水道費・人件費・施設設備費は、さいたま市で負担しています。

給食回数は、1年間で1,2年生178回、3年生162回です。

## 【給食実施予定期間】

- 1学期 4月10日(金)~ 7月15日(水)
- 2学期 9月1日(火)~12月21日(月)
- 3学期 1月8日(金)~ 3月18日(金)

