

給食だより

4月号 **さいたま市立春野中学校**
給食室

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。

{ 学校給食の栄養摂取基準 }

	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	820	30	摂取エネルギー の25~30%	3未満	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5

※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(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%になるように工夫しています。
- ★家庭で食べ慣れていない食材(豆類・海藻類・ひじき等乾物)も使用し、食事の幅を広げていきます。

{ 給食費・給食回数 }

給食費は、1ヶ月4800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178回です。(3年生は2月末日が給食終了予定になるため、162回です。)

{ 給食実施予定 }

1学期 4月12日(水) ~ 7月18日(火)
2学期 8月30日(水) ~ 12月20日(水)
3学期 1月10日(水) ~ 3月19日(月)