

ランチタイムズ

平成30年4月
さいたま市立柏陽中学校

御入学・御進級おめでとうございます。桜の花の便りとともに、今年も新しい学年がスタートしました。新しい環境に、お子様は期待に胸をふくらませていることでしょうか。お子様が1年間、それぞれの力を伸ばして、元気に成長していかれるために、今年度も学校給食を通して応援していきたいと思っております。

学校給食とは



学校給食は、教育活動の一環として行われています。食育の観点を踏まえ、7つの目標が定められ実施されています。

学校給食の目標				
	<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>健康の保持増進!</p>		<p>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、及び望ましい食習慣を養うこと。</p>
				<p>社交性及び協同の精神!</p>
<p>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。</p>	<p>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、勤労を重んずる態度を養うこと。</p>	<p>自然の尊重!</p>		<p>感謝の心!</p>
				<p>食文化への理解!</p>
				<p>社会のしくみを理解!</p>

学校給食法より

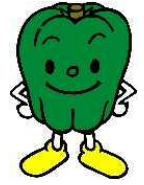
給食費・年間回数について

給食費は、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。

給食費		年間給食回数	
1ヶ月	1食	1・2年生	3年生
4800円 (牛乳850円)	298円 (牛乳52円)	178回	162回



中学校給食の食事内容



野菜・海藻・果物

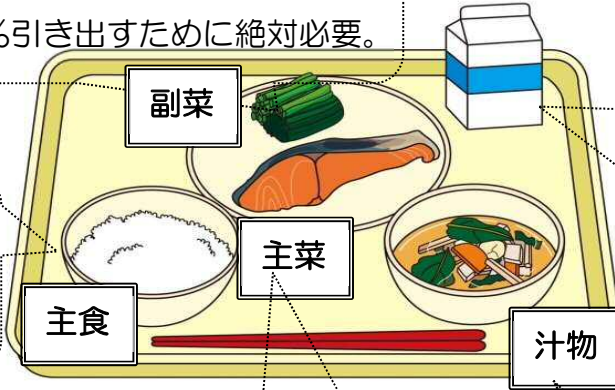
- 健康や成長を守る陰のヒーロー。
- 食べ物の栄養を100%引き出すために絶対必要。

牛乳

- 今が一番カルシウムが必要な時期。たくさん飲んで、10代でカルシウムを骨に貯金しよう。

ご飯・パン・麺

- 勉強や運動の活動力になる。
- しっかり食べないと動けない。



食べ物は、食べて初めてみなさんの栄養になります。1食分をしっかりと食べてパーフェクトにしよう！

肉・魚・豆腐

- 筋肉・骨・血液など。体を作る素になる。

水分・野菜・海藻

- 食事を美味しく味わうためのもの。
- 体を潤し消化・吸収を助けてくれる。



中学校給食は、成長期のみなさんのことを現在だけではなく、将来のことまでも“考えて作られた1食の食事”です。毎日おいしくしっかりと食べましょう。

中学校給食を楽しむために・・・

- 一人ひとりが、当たり前前の食事のルールを守る。
- 4時間目終了後、5分後「12時55分」には、給食当番は配膳を始めそれ以外の生徒は席に着くようにする。
- 最初の配膳で、料理を配りきり、食缶を空にする。

充実した中学校生活の秘訣は・・・規則正しい食生活の実践！！！！



柏陽中の給食室



本校では、新しい設備が整った給食室で、自校方式による学校給食を実施しています。4種類の強化磁器を使用し、はし・スプーン・フォークを献立の内容によって使い分けています。献立作成・栄養管理等は栄養教諭1名、給食調理業務は、(株)藤江に所属する調理員8名が担当します。よろしくお願いたします。