

給食だより

令和4年1月7日

さいたま市立土屋中学校

あけましておめでとうございます。本年もたよりを通して、様々な食に関する情報をお伝えしていきたいと思ひます。

★ 1/24～1/28 は全国学校給食週間！！

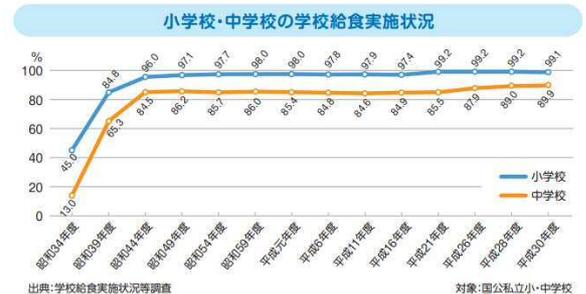
全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高めてもらうために行います。現代、子供たちの食生活を取り巻く環境が大きく変化し、偏った栄養摂取、肥満傾向など懸念が多くあります。

学校給食は栄養バランスのとれた食事によって、子どもたちの心身の成長を支え「生きた教材」として、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付け、生涯にわたって健康で充実した生活を送るため自己管理能力を育むなどの役割があります。

★★★★★学校給食の歴史★★★★★

日本の学校給食は、明治22年山形県の私立忠愛小学校で家が貧しく、お弁当を持ってこれない子どもに小学校で昼食を提供したことが始まりといわれています。戦時中一時中断され、戦後（昭和21年）12/24から給食が再開しました。これを記念して、全国学校給食週間が定められました。学校給食の移り変わりを見てみましょう。

現在は小学校でほぼ100%、中学校で90%弱の学校で給食が実施されています。

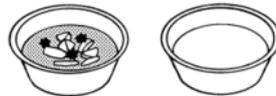


明治22年



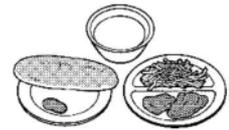
おにぎり 塩鮭 菜の漬物

昭和20年



ミルク(脱脂粉乳) みそ汁

昭和27年



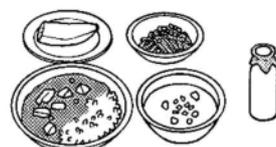
コッペパン ミルク(脱脂粉乳) 鯨肉の竜田揚げ

昭和40年



ソフトめんのカレーあんかけ 牛乳

昭和52年



カレーライス 牛乳 塩もみ

現在



地場産物、セレクト給食

★★★★★学校での取り組み★★★★★

- ① 1週間、特別な献立にしました。献立の詳細は、予定献立表をご覧ください。
- ② 2日間、給食委員が考えた朗読劇を給食中に放送します。
- ③ 朝の時間に給食室の様子、調理員さんインタビューを動画でお見せします。

★★★★★給食ができるまで★★★★★

栄養・季節・行事・嗜好等を考え、献立を作る。(1カ月前)

★行事食、郷土料理など伝統的な料理に触れたり、新たな食との出会いの場になるように！

発注する。(1カ月前～)

★原材料や産地を確認し、安全に配慮！

献立表や、盛り付け表を配付し、給食献立をお知らせする。(前日まで)

★献立にこめた思いが届くように！

食材を確認しながら、搬入。(当日朝 7:45～)

★食材の温度は適切か等を確認！

野菜などの洗浄、切裁、ポイルなど下処理。(8:00～)

★肉、卵、魚も一つずつ、異物がないかどうかを確認！★小松菜などの葉物野菜は、一枚一枚点検！

揚げる、煮るなどの調理。(10:40～)

校長先生に食べていただき、提供できるかを確認。(12:10)

人数にあわせて配缶。(12:10～)ワゴンプールに移動。(12:35)

給食当番にワゴンを持っていく。(12:40)

皆さんに「おいしく安全な給食」を届けるために、毎日多くの人がかかわっています。そして、様々な命をいただいています。感謝の気持ちをもって、食べられないものや苦手なものでも、まずは1口食べてもらえたら、うれしいです。

★★★★★給食の栄養★★★★★★

全国で900万人以上が毎日食べている給食ですが、実は「学校給食摂取基準」に基づいた栄養価に近づくように献立を考えています。以下の表は、学校給食摂取基準と、中学生が1日に必要な栄養量に対する、給食の栄養量の割合です。給食は、すべての栄養素が、1日に必要な栄養量の1/3以上摂れるように作っています。

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩量) (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
学校給食摂取基準	830	26-41	18-27	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7
1日の必要量に対する給食の割合(%)	33	33	33	33未満	50	40	40	40	40	40	33	40以上

給食を残さず食べると、1日に必要な栄養量の、1/3以上の栄養が取れるなんてすごいね！
残さず食べない！！

不足しがちなカルシウムなどは学校給食で多めに摂取するように配慮しています。

学校給食の味付けについて

学校給食のナトリウム(食塩相当量)は、1日の目標量の1/3未満を基準としています。給食を食べると薄味に感じることもありますが、それは濃い味付けに慣れてしまっているからかもしれません。給食では、「だし」を取って食材のうまみを引き出すことにより、ナトリウム(食塩相当量)を抑えるなどの工夫も行っています。

一人一回当たりの学校給食のナトリウム(食塩相当量)基準の変遷

区分	平成7年度～	平成15年度～	平成20年度～	平成30年度～
小学校(低学年)	4g以下	3g以下	2g未満	2g未満
中学校			3g未満	2.5g未満

★★★★★給食クイズ★★★★★★

毎日食べている給食の残菜の量、意外と知らない人が多いのでは？皆さんに土屋中の残菜量の現状を知ってもらえるようにクイズを出します。

1 牛乳が残る量は多い時で1日に何本？
① 約20本
② 約50本
③ 約100本

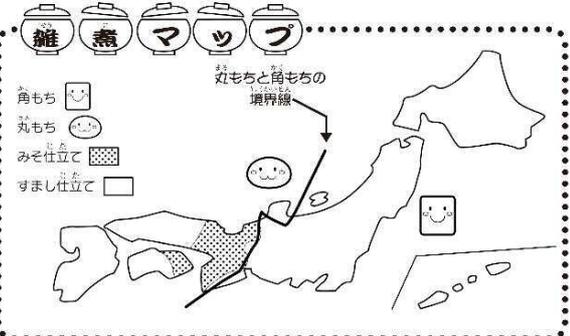
2 1日にどのぐらいの給食が食べられず廃棄されている？
① 約10kg(全体の5%程度)
② 約30kg(全体の10%程度)
③ 約50kg(全体の15%程度)

3 4月から12月の給食の中で1番多く残ってしまったメニューは何？
① ごま和え
② 鯖のごま味噌かけ
③ シチュー

【答え】 1:③ 2:③ 3:① 残菜量についてどう思いましたか？給食の準備中、「野菜はいりません」「牛乳はいりません」と言っている人が目立ちます。お皿の数が少ない机の上を見ていると悲しくなります。全部食べることで、必要な栄養が足りるように献立を考えています。食べないと栄養が不足するだけでなく食品ロスにもつながります。そして、終業式の日にお伝えしたように、牛乳を飲むことは、酪農業にかかわる人を助けることに加え、自分のためにもなります。残菜を少しでも減らしていきましょう。

★ 大切にしよう！日本の食文化！ ★

冬休みにはおせちやお雑煮を食べましたか？日本の伝統食である「和食」は、日本の新鮮な食材を大切に使うおいしく食べたいという気持ちから、いろいろな地域ごとに工夫して様々な和食が生まれました。そのため、おせち、お雑煮は、地域や家庭によって異なります。皆さんが食べているものを次の世代にも引き継いでいってくださいね。



おせち、お雑煮は、地域や家庭によって異なります。皆さんが食べているものを次の世代にも引き継いでいってくださいね。

(行事と節句とよく食べるもの)→

1月 1日	お正月	お節・鏡餅
1月 7日	人日の節供	七草がゆ
3月 3日	上巳の節供	菱餅・ちらし寿司
3月 21日頃	春分	ぼた餅
5月 5日	端午の節供	ちまき・柏餅
6月 22日頃	夏至	
7月 7日	七夕の節供	そうめん
9月 9日	重陽の節供	菊花酒
9月 23日頃	秋分	おはぎ
12月 22日頃	冬至	かぼちゃ