

給食だより

令和7年1月14日

さいたま市立上大久保中学校

あけましておめでとうございます。本年もたよりに通して、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月の献立紹介

21(火)	みそかんぶら	かんぶらは、福島県の方言でじゃがいものことで、揚げてみそでからめた料理。
30(木)	プーティン	カナダのファストフード。揚げたポテトに、チーズとソースをかけたもの。

★ 1月14日～1月17日は上大久保中の「全国学校給食週間」！！

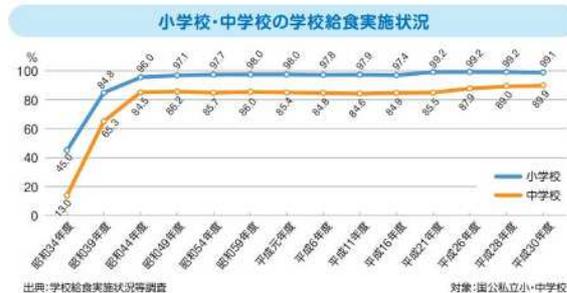
全国学校給食週間は、全国で1/24～1/30にかけて学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高めるために行います。本校では2年生の自然の教室等により、上記期間で開催します。

現代、子ども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。

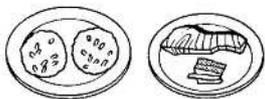
★★★★★学校給食の歴史★★★★★

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、お弁当を持ってこら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月24日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まりました。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。

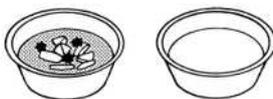


明治22年



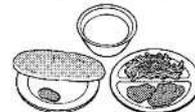
おにぎり 塩鮭 菜の漬物

昭和20年



ミルク(脱脂粉乳) みそ汁

昭和27年



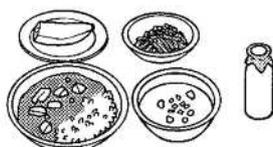
コッペパン ミルク(脱脂粉乳) 鯨肉の竜田揚げ

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

★★★★★上大久保中での取り組みは3つです！お楽しみに★★★★★

- ① 明治22年の再現献立、さいたま市の姉妹都市メキシコの料理など、特別な献立の一週間です。
- ② 1月16日(木)に、給食委員による、給食朝礼が行われます。
- ③ 「残食0週間レース(16～21日)」を実施。22日、給食委員が昼放送で順位を発表します。

★★★★★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。(1.5カ月前)

★行事食、郷土料理など伝統的な料理に触れ、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)

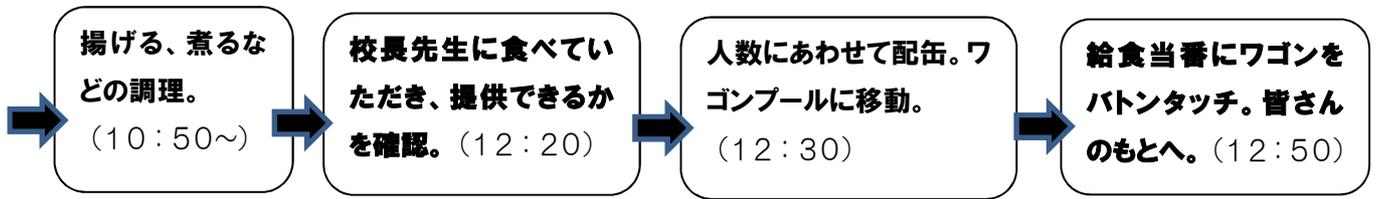
★献立にこめた思いが届くように！

食材を確認しながら、搬入。(当日朝 7:00～)

★食材の温度は適切か等を確認！

野菜などの洗浄、切裁、ボイルなど下処理。(7:00～)

★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！



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以上の栄養が摂れるなんてすごいね！
残さず食べないと！！

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)			2g未満	2g未満
中学校	4g以下	3g以下	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？皆さんに上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10本
② 約20本
③ 約60本

2 給食の残菜は多いときで何キロ？

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 12月の給食で1番残菜が少なかったメニューは？

① タラフライ
② ピザドック
③ 麻婆豆腐

答え 1:③ 2:② 3:③ 残菜量についてどう思いましたか？牛乳は飲むクラスと飲まないクラスに差があります。成長期に必要なカルシウムがたくさん含まれるので、少しでも飲んでみてください。問題3の①～③のメニューは残菜が少なかったベスト3です。②は同率2位でした！タラフライは全体で3匹ほどしか残りませんでした。

★ 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。

