

食育だより

4 月

令和 6 年 4 月 15 日
舞鶴市教育委員会

ご入学、ご進級おめでとうございます。新しい学年での生活がスタートしました。

中学生の時期は、体はもちろん、心も成長し大人に近付いていきます。食生活の面でも、成長期の今、何が必要か「自分で考えて食べる」力を身に付け、将来にわたり健康でいきいきと生活して欲しいと願っています。

学校給食は、教育活動の一環として7つの目標を掲げ（学校給食法）、みなさんが心も体も健やかに成長できるよう支えています。



学校給食では、みんなで同じ給食を食べることで、共通の話題で食事を楽しんだり、食事のマナーを日々の給食時間から学んだりします。

小中学校9年間で7つの給食の目標が身に付き、将来健康に生活できることを願っています。

中学校給食の献立

文部科学省から示された「学校給食摂取基準」に基づいて教育委員会の栄養士（栄養教諭）が献立を作成しています。1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭の食事で不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。また、とり過ぎが心配される食塩については、1日の3分の1未満になるように設定されています。「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れて献立を考えています。



「学校給食摂取基準」

エネルギー (Kcal)	たんぱく質	脂質	食塩 相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 ＜目標値＞ (mg)	ビタミン				食物 繊維 (g)
								A (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
830	13～20%	20～30%	2.5 未満	450	120	4.5	3	300	0.5	0.6	35	7 以上

（注）献立作成に当たっては、多様な食品を適切に組み合わせるよう配慮すること。

中学校の給食は、小学校と違う形の“スクールランチ方式”で行っています。献立は小学校の給食と同じように栄養バランスの他、いろいろなことを考えながら作成しています。成長期みなさんの役に立てるよう、食事の面からサポートしていきます。

調理方法や味付けの偏りはないかな。

食べ慣れた小学校と同じ献立も使おう。

舞鶴産の食材を取り入れて。

予算内でできるかな。

今月の季節を感じる食材は入ったかな。

生徒の嗜好も大切に。

食品の安全・衛生に気をつけて。

将来、自分で料理を作る時、どんな食材をどのくらい使えばいいのか目安になるような献立を考えよう。



☆食育の取組として、「食育だより」を発行していきます☆

今年度の主な内容（予定）

5月 地産地消	10月 食品ロスを考える	2月 食事のマナー
6月 食育月間・かむこと	11月 和食について	3月 1年間のまとめ
7月 スポーツと食事・水分	12月 カルシウムと牛乳	
9月 朝食の効果を知ろう	1月 学校給食週間	

毎月、給食レシピを紹介します。

お知らせ

○給食費について・・・給食は1食300円（保護者負担）です。給食の食材の購入のみに使います。4月～7月は5,200円/月を徴収させていただきます。修学旅行、長期欠席等で給食を停止した回数により精算します。気象警報発令による休校は返金となりません。なお、今年度1学期は学校給食食材の高騰への対策として、舞鶴市より1食あたり45円（1人分）が補助されます。2学期以降は中学校給食無償化により保護者負担はありません。

○食材費以外の給食にかかる経費については公費で賄われており、防衛省の特定施設周辺整備調整交付金をいただいています。