

食育だより

4 月

令和 4 年 4 月 14 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づいていきます。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、その願い！

食事の大切さや楽しさを
知り、成長期にふさわしい栄養
を十分にとってほしい！



健康な生活をこれから送って
いくための判断力と実践力を
給食を通して培ってほしい！



みんなと楽しく食べることが
でき、いつも互いに助け合
える人であってほしい！



自然の恵みをいただくことの
ありがたさを常に思い、感謝
できる人であってほしい！



いろいろな人の仕事や思いに
感謝し、「ありがとう」の気持
ちがもてる人であってほしい！



昔から伝えられ、大切にされ
てきた食文化をぜひ未来に伝
えていってほしい！



食べ物や食事を通して、自分
たちが生きる今の社会をよく
知ってほしい！



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。

現在は「黙食」ですが、放送を聞いてクラスの友だちや先生と「いっしょに食べる」時間を楽しんで欲しいと思います。

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」に基づいて舞鶴市教育委員会の栄養士（栄養教諭）が作成しています。とり過ぎが心配される食塩については 1 日の 1/3 未満になるように設定されています。



「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	エネルギー 全体の 13～20%	エネルギー 全体の 20～30%	2.5 未満	450	120	4	3	300	0.5	0.6	30	6.5 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のバランスの他、いろいろなことを考えながら作成しています。

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。

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。

1食300円でできるかな。

食品の安全・衛生に気を付けて。

季節を感じる食材は入ったかな。

生徒の嗜好を取り入れて。



☆食育の取組として、「食育だより」を発行していきます

今年度は文部科学省発行の中学生用食育教材から抜粋した内容も予定しています。

5月 なぜ食べなくてはいけないの？

10月 食品ロスを考える

2月 食に関わる仕事

6月 食育月間

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円です。給食の食材の購入のみに使います。

毎月5,200円集金し、2月に給食実施回数により精算します。例えば、修学旅行、長期欠席等で給食を停止した回数により2月の給食費が異なります。

○毎年10月に実施している生徒アンケートの中に中学校給食でパンが食べたいという希望がたくさんありました。そこで今年度初めて7月と12月にパン給食の実施を計画しています。小学校と同じパンですが少し大きいサイズになります。

○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。