

食育だより

4 月

令和 5 年 4 月 13 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。

人を良くすると書いて「食」 ～学校給食の目標～

「人を良くすると書いて『食』」といわれます。「食」という漢字のそもそもの成り立ちとは違うそうですが、食べ物や食べ方の大切さをよく言い当てたものだと思います。

心身の健やかな成長を願い、学校教育の一環として行われる学校給食には、食を通した人間形成や生きる力を育むため、次のような7つの目標（学校給食法）が定められています。

学校 給食の 目標



適切な栄養と味覚で、
健やかな体と心を育む。



食べることの大切さや
喜びを知る。



給食を手本に望ましい
食べ方を学ぶ。



毎日の食事について、
自分でも考え、判断して
食べられるようになる。



いつも感謝の気持ちをも
って食事をいただくこ
とができる。



他人のことを考えて
思いやり、学校生活を
豊かなものにする。



食を通して地域の伝統
や歴史を学び、食文化
を未来に伝えていく。

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	4.5	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が目安になるような献立を考えよう。

予算内でできるかな。

食品の安全・衛生に気を付けて。

季節を感じる食材も入れよう。

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

5月 地場産物

6月 食育月間

7月 スポーツと食事・水分

9月 朝食の効果を知ろう

10月 食品ロスを考える

11月 和食について

12月 カルシウムと牛乳

1月 学校給食週間

2月 防災と食

3月 1年間のまとめ

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。なお、昨年7月より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26円（1人分）が補助されています。4月～2月の11ヵ月間、5,200円/月を集金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2月で精算します。気象警報発令による休校は返金となりません。

○生徒アンケートの「パンが食べたい」という声にお応えして、昨年度からパン給食を実施しています。今年度は、学期に1回実施する予定です。

○舞鶴市の学校給食では、衛生面を考慮して、凍結全卵を使用しています。鳥インフルエンザの影響で、原材料の卵が不足しているため、凍結全卵の製造が停止されており、使用できない状況にあります。当面の間、卵を使用した献立を中止します。また製造が再開され入荷の目途が立ったら献立に取り入れていきます。

○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。

