

# 食育だより

下野市立南河内中学校 平成 30 年度 4 月号



ご入学・進級 おめでとうございます

新学期がスタートしました。学校で、勉強や活動をいきいきと行うためには何より健康が大切です。

給食は、ただ食事をとるためだけではありません。食育の指導の時間です。バランスのとれた給食を食べながら、正しい食事や健康によい食事の摂り方、望ましい食習慣を考える時間となっています。

また、給食準備のこと、食べる時に守りたいこと、後片付けのことなどマナーについてみんなで話し合い工夫して身に付けるよう指導しています。



## 食に関する目標について

- ① 食事の重要性、食事の楽しさを理解する。
- ② 望ましい食習慣を身に付け、自らの健康管理ができるようにする。
- ③ 食事を大事にし、生産者や調理員、教職員・給食当番など給食を作るまでに関わる人々への感謝・協力する態度を育てる。
- ④ 食事のマナーを身に付け、当番活動や自主活動、グループでの会食を通して、豊かな人間関係を育てる。
- ⑤ 地元の食材(かんぴょうなど)やその他の地域の産物、食文化(県民の日・初午など)に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

### ☆給食時間中の主な指導内容について

1. 石けんをつけてよく手を洗いましょう。手を洗った時は、きれいなハンカチで手をふきましょう。ぬれた手でアルコール消毒をしても効果はありません。
2. ひじをつけて食べないようにしましょう。猫背にも気を付けましょう。
3. よくかんで食べましょう。
4. 食べる時間を作るために、素早く準備しましょう。
5. 正しいはしの持ち方をマスターしましょう。
6. 食器ははていねいに扱きましょう。
7. 給食は中学生が食べるべき栄養を考えて作られています。残さないようにしましょう。



### ☆給食費について

南河内中学校の給食費は月 5,200 円です。

5,200 × 11 ヶ月 = 57,200 円(年間) 1 食あたり 300 円となります。

納入された給食費はすべて食材料費として使用させていただきます。

燃料費・消耗品は公費から払われます。

長期欠席としての取り扱いは、欠席の連絡を受け、停止した日から連続 10 日以上欠席した場合を対象とします。そのうち、土・日・祝日は含めません。平日(給食実施日)を連続 10 日以上欠席した場合のみとなります。また、事前にご連絡いただき、「給食停止届」を提出した日を停止日とします。給食停止の場合は、速やかに担任までご連絡ください。

すでに給食費が振り込まれている場合は、喫食回数分から差し引いた金額を返金します。給食費が振り込まれていない場合は、喫食数分の日割り金額を納入していただきます。

給食開始・停止届	
下野市南河内中学校 様 下記の理由により、学校給食の(開始・停止)をお願いします。	
姓	
届出日	平成 年 月 日( )
停止期間	平成 年 月 日( ) ~ 平成 年 月 日( ) 理由: 休学・転学・転居
届出	平成 年 月 日( ) 届出
開始/停止/停止の内容	完全給食・パン・味噌・煮物等、その他( )
理由	
印・届・送・受理係者 保護者名 _____ 印	
学年	学年 学期 学年 学期 学年 学期 学年 学期 学年 学期
学年	学年 学期 学年 学期 学年 学期 学年 学期 学年 学期
学年	学年 学期 学年 学期 学年 学期 学年 学期 学年 学期

## ☆給食内容について

【主食＋副食（主菜、副菜、汁物など）＋牛乳】が基本です。

- 主食・・・
  - ご飯：下野市産のコシヒカリ米を使用し、本校の給食室で炊いています。
  - パン：週 1～2 回程度実施します。無添加のパンです。学校給食用に配合され、不足しがちなビタミンB1・B2 が強化されています。
  - 麺類：月数回程度実施します。スパゲティー・うどん・やきそばなどの麺料理です。
- 副食・・・煮物・焼き物・揚げ物・炒め物・汁物・蒸し物・和え物などバラエティーに富んだ調理や豊富な食材（旬の食材や地元産野菜等）を考慮して献立が作成されています。
- 牛乳・・・毎日（1本206ml）牛乳には、成長期に必要な栄養素が含まれ、効率よく摂取することができます。牛乳1本でカルシウム227mg 摂れます。紙パックは中のフィルムをはがし、リサイクルしています。

※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

## ○生徒一人1回あたりの学校給食摂取基準

区分		生徒(12～14歳)	1日の栄養所要量に対する割合(%)
エネルギー	Kcal	820	33
たんぱく質	g	30	推定エネルギーの15%
脂肪	%	学校給食による摂取エネルギーの全体の23～30%	
食塩	g	3未満	
カルシウム	mg	450	50
マグネシウム	mg	140	50
鉄	mg	4	33
亜鉛	mg	3	33
ビタミンA	ugRE	300	40
ビタミンB1	mg	0.5	40
ビタミンB2	mg	0.6	40
ビタミンC	mg	35	33
食物繊維	g	6.5	38



毎日の給食は下野市の統一献立（文部科学省で決められた基準をもとに作成されたもの）を基本にして、本校で独自に生徒の喫食状況や学校行事・年中行事などを食育の観点から考慮し計画しています。

献立表には、学校給食摂取基準のエネルギー・たんぱく質・脂質のみ書いてあります。その他、使用食品を栄養素別に分けて書いてあります。小学校では3つの食品群や5大栄養素として家庭科などの時間で勉強してきましたが、中学校からは6つの基礎食品として学びます。色々な食品を食べることで、色々な栄養を取り入れることができます。

また、月・日々のねらいが書かれています。一口メモも読むようにしてください。

## ☆調理業務委託会社について

調理業務は民間委託になっています。「公益財団法人栃木県学校給食会」の6名のスタッフが調理しています。

### ～保護者の方へのお願い～

給食当番生徒は週末に白衣を持ち帰ります。洗濯後のアイロンがけをお願いします。ボタンの取れかかっているものなどがありましたらできるかぎり補修をお願いします。週明けに忘れずに持ってこられるよう、ご協力をお願いします。