

給食だより



食育ピクトグラム



— 安全安心で魅力ある学校給食 —

千葉市【新港・こてはし・大宮】学校給食センター

夏休みが終わり、学校生活が始まりました。厳しい残暑は続きますが、毎日を元気に過ごすために、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活リズムを整えましょう。

今月のめあて「栄養のバランスがとれた食事をしよう」

中学生の時期は成長期であり、体の基礎をつくるために、栄養のバランスが整った食事をとることが大切です。そのため、ごはんを中心に考えられた「日本型食生活」がおすすめです。

<日本型食生活とは>

ごはんを「主食」とし、魚、肉、牛乳、乳製品、野菜、海藻、豆類、果物などを使った食生活のことで、多様な「主菜」「副菜」を組み合わせた栄養のバランスに優れた食事です。

給食の日本型食生活の献立例



☆日本型食生活の良いところ☆

ごはんを主食にすると、和食だけでなく、洋食や中華などの料理や、いろいろな味付けにも合い、バリエーションに富んだ食生活を送ることができます。

また、日本は四季があり、気候風土に適した旬の食材がたくさんあります。日本各地で生産される多様な食材を用いることで、食料自給率の向上や、古くから育まれてきた食文化の継承にもつながります。

簡単「日本型食生活」のすすめ～忙しい時のラクラクごはん～

栄養のバランスがとれた「日本型食生活」を、簡単に実践できる方法をご紹介します。

① 具だくさんの汁や鍋料理で多様な食材を使う

食材を煮込むとかさが減り、野菜をたくさんとることができます。

② 冷凍野菜やレトルト食品を上手に活用する

冷凍野菜やレトルト食品を使うと、調理時間を短くすることができます。



例えば、冷凍カット野菜や蒸し大豆などを上手に活用しましょう。

③ 市販の惣菜を活用する

煮物など調理時間のかかる料理は、市販のものを活用するのもよい方法です。



④ 外食時もメニュー選びで日本型食生活を意識する

定食は「主食」「主菜」「副菜」が揃いやすいです。丼やめん類を選ぶときは、サラダや煮物などの副菜を一品プラスしましょう。



⑤ レンジ等の調理機器を活用しましょう

加熱に時間がかかる食材は、電子レンジなどの調理機器を活用しましょう。

一食、一日単位ではなく、数日から一週間の中で栄養のバランスを調整しましょう。

<学校給食費の保護者等負担軽減のお知らせ>

千葉市では物価高騰に対応するため、昨年度に引き続き、国の新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金を令和5年度の食材料費の増額分に活用することで、これまで通りの栄養バランスや量を保った安全安心でおいしい給食を提供します。なお、本件に伴う学校給食費の増額はありません。