

給食だより



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

ご入学、ご進級おめでとうございます。学校給食センターは、心身ともに健康な学校生活を支えるため、安全安心で魅力ある学校給食を提供していきます。給食をとおして、食の大切さを伝えていきたいと思ひます。

昨年度に引き続き、新型コロナウイルス感染症拡大防止のために手洗いやうがい、マスクの着用等を継続していきましょう。

今月のめあて「学校給食について知ろう」

中学生の時期は、身長・体重が著しく増加するだけでなく、活動量も多くなります。心身ともに健やかに成長するためには、「栄養のバランスがよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠」をとることが重要です。



<学校給食の栄養>

文部科学省の学校給食摂取基準に基づき、給食では1日に必要な栄養素の量に対して、およそ1/3を摂取できるように献立を作成しています。特に不足しがちなカルシウムは1日の必要量のおよそ1/2を基準としています。

<学校給食の内容> 主食・主菜・副菜

食事では、主食・主菜・副菜をバランスよく食べることが大切であり、特に成長期は成人と比べてたんぱく質やカルシウム、鉄などの必要量が多くなります。給食は、主食・主菜・副菜の揃った食事の見本です。毎日の食事でも主食・主菜・副菜を揃えるように心がけましょう。

問題! この献立では、主食・主菜・副菜にあてはまる料理は、なんでしょう？

～実際の給食(右の写真)を参考に考えてみましょう～

献立 ごはん 牛乳 いわしの更紗揚げ
和風ミネストローネ 野菜のドレッシング和え
ちはなちゃんゼリー ※解答は下にあります。

主食 (①)
主菜 (②)
副菜 (③)
汁物 (④)

牛乳 毎日の給食に1本つきます。

ヒント

- ・主食：ごはん、パン、麺など、主に炭水化物を含む食品
- ・主菜：魚、肉、卵、豆、豆製品など、主にたんぱく質を含む料理
- ・副菜：野菜、海藻など、主に無機質やビタミンを含む料理

給食を食べる時に思い浮かべてみましょう!



※ 学校給食センターでは、1日に3つの食缶を使用して、おかず等を提供しています。献立の内容や栄養のバランスを考慮し、おかずを組み合わせたり、旬の果物やデザートを提供したりしています。

<感染症予防の留意点>

給食時間に正しくマスクを着用できていますか？

マスクを着用する場面… ●準備から「いただきます」のあいさつまで

●おかわり等で席を離れるとき

☆食事が終わったら、マスクを着用しましょう。

マスクを外す場面… ●「いただきます」のあいさつをしてから食事中

☆会話を控え、前向きで静かに食べましょう。

安全安心な給食をおいしく味わい、楽しい給食時間を過ごすためには、給食当番だけではなく、一人一人の心がけが大切です。基本的な手洗い・うがいははじめ、給食準備から片付けまでの流れを確認しましょう。

解答 ①ごはん ②いわしの更紗揚げ ③野菜のドレッシング和え ④和風ミネストローネ