

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

夏休みが終わりました。しばらく厳しい残暑が続きますが、早寝・早起き・朝ごはんを心がけるとともに、運動と規則正しい生活習慣で体調を整え、充実した学校生活を送れるようにしましょう。

今月のめあて「栄養のバランスがとれた食事をしよう」

私たちは、生命を維持し、生活・活動するために必要なエネルギーや栄養素を食事で摂取しています。

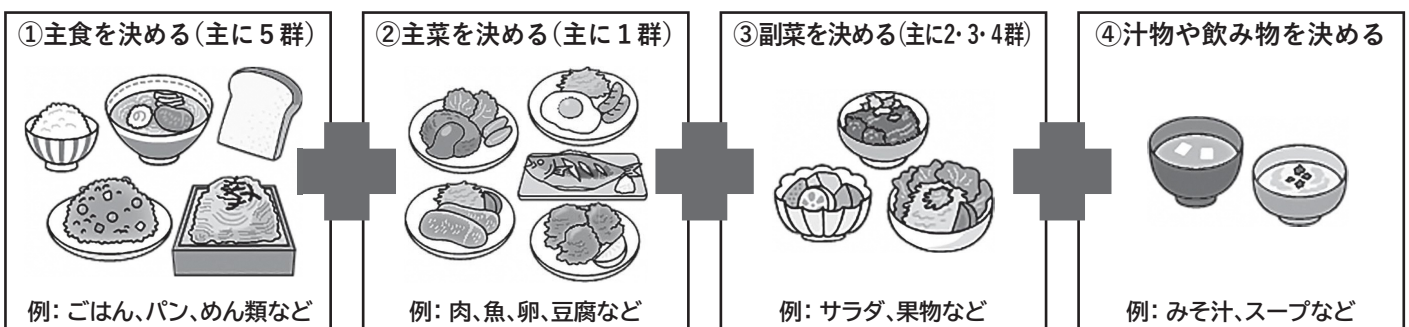
中学生は、生涯にわたる体の基礎をつくる大切な時期です。そのため、下に示した<6つの基礎食品群>を参考に食品を組み合わせ、栄養のバランスがよい食事をとりましょう。

献立の組み合わせは「主食+主菜+副菜+汁物（飲み物）」です。料理を組み合わせることによって、さまざまな食品を取り入れることができるため、栄養のバランスが整えやすくなります。ぜひ、ご家庭でも下の<栄養バランスを整えやすい献立のたて方>を参考に、食事を工夫してみてくださいはいかがでしょうか。

<6つの基礎食品群>

1群	主にたんぱく質を多く含む食品群	魚・肉・卵・豆・豆製品		主に体の組織をつくる
2群	主に無機質(カルシウム)を多く含む食品群	牛乳・乳製品・小魚・海そう		主に体の組織をつくる
3群	主にビタミンAを多く含む食品群	緑黄色野菜		主に体の調子を整える
4群	主にビタミンCを多く含む食品群	その他の野菜・果物		主に体の調子を整える
5群	主に炭水化物を多く含む食品群	米・パン・めん・いも・砂糖		主にエネルギーになる
6群	主に脂質を多く含む食品群	油脂		主にエネルギーになる

<栄養バランスを整えやすい献立のたて方>



<学校給食の献立例>



<学校給食費の保護者負担軽減のお知らせ>

千葉市では、コロナ禍における物価高騰に対応するため、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4年7月から令和5年3月までの食料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魅力ある学校給食を提供します。なお、本件に伴う学校給食費の増額はありせん。