



4月 給食だより



江戸川区立小松川第二中学校

校長 星谷 雅俊

栄養士 渡邊 祐紀

ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思ひます。1年間、よろしくお願ひいたします。



学校給食は「食」を学ぶ時間です!

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」
第二条より
抜粋・要約



1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。



2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。



3 明るい社会性と協同の精神を養う。



4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。



5 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。



6 伝統的な食文化を理解する。



7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。



給食では旬の食材を取り入れています。骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。

給食時間の過ごし方



全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気を付けることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終えなくてはなりませんので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行いましょう。

給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

1 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。

2 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。

3 泡と汚れをしっかりと洗い流す。

4 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましよう。

髪の毛が出ていませんか？

マスクから鼻と口が出ていませんか？

給食着は清潔ですか？

爪は短く切っていますか？

手をきれいに洗いましたか？

体調は悪くないですか？

当番以外の方は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましよう。

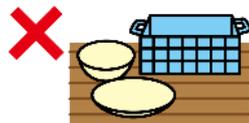


一人分を考えて丁寧に盛り付けましよう。

熱いものや重たいものは一人で運ばずに、協力して運びましよう。



食器のカゴや食缶は、床に置いてはいけません。



汁物は底からよくかき混ぜて、具と汁を均等に盛り付けます。



トングを使うときは、料理が崩れないように優しくはさんで盛り付けます。



給食を食べるときは、以下のことに気を付けましよう。

<p>よい姿勢で食べる。</p>	<p>食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。</p>	<p>食事にふさわしい話をする。</p>	<p>食器は大切に使う。</p>
-------------------------	-------------------------------------	-----------------------------	-------------------------

愛情たっぷりの給食をお届けします！



希望に満ちた春、137名の1年生を迎えて新学期がスタートしました。初日はカレーライスでしたが、小学校と違い量がかなり多かったにも関わらず、山盛りでおかわりする姿が見られました。

本校の給食では子供たちの心とからだの健康づくりを目標に、行事給食、リクエスト給食、セレクト給食、郷土料理…などを取り入れ、栄養バランスのとれた安全でおいしい給食にしていきたいと思えます。今年度も給食活動にご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

★中学生の栄養★

【中学生の一日当たりの平均栄養価】

エネルギー	830kcal
タンパク質	34.2g
脂質	23g
カルシウム	450mg
鉄	4.0mg
塩分	2.5g未満

学校給食では、栄養素ごとに1日に摂取すべき量の33~40%をとれるようにしています。また、なかなかとりにくいカルシウムは50%、とり過ぎが心配される食塩については1日の目標量の1/3未満になるように考えています。塩味の感じ方は、食習慣によるものが大きく、食塩のとり過ぎが生活習慣病の大きな原因になるとも言われています。給食の味が薄いと感じる人は、毎日の食生活を振り返ってみてはいかがでしょうか。

また、江戸川区の学校給食栄養計算システムの更新に伴い、令和5年度から、現時点では最も正確な「日本食品成分表2020年版(8訂)」の食品成分値を使用して栄養計算をしています。計算に使用する食品の成分値が変わったため、エネルギーがこれまで中学生1食の摂取基準830kcalであった献立が、おおよそ780kcal(平均△6%)と低く算出される傾向がありますが、これまでと内容や量に変更はありませんので、ご安心ください。

★給食のこだわり

学校給食では生徒の健康を考え、様々なところをポイントにして献立を作成しています。

- 塩分はひかえめに。
- 季節感を盛りこんだ献立にする。
- 脂肪のとりすぎを防ぐため油の使用はひかえる。
- 和食の献立をとり入れる。(ごはん離れをなくす)
- 野菜類、とくに緑黄色野菜をとり入れる。(きのこなども)
- 肉類にかたよらず、魚介類を多くとり入れる。(小魚も)
- 豆類や豆製品を使った献立をいれる。



🏠 給食着の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。

給食当番は1週間の交代制で、給食の配膳や準備、後片付けなどを行います。給食当番をした週の週末に給食着を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロンがけをして、次の登校時に持たせてください。



なお、他のお子さんも使用しますので、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用はお控えください。

★今年度の給食費について

今年度も江戸川区の全小中学校は、給食費が無償化となっております。

給食費は全て生徒の食材費のみに使用されており、水道代、ガス代や食器などの消耗品費などは含まれておりません。引き続き、安全、安心な食材を仕入れて提供してまいります。

★マスクを忘れずに！！

マスクは、つばやせき、くしゃみと一緒にウイルスが飛び散るのを防ぎます。

新型コロナウイルス感染症が落ち着いた際に脱マスクの傾向にありますが、必ずしも全ての時にマスクを外して良いわけではありません。今でも病院などでマスクの着用をお願いしている場所もあります。

給食当番はみんなが直接口にするものを取り扱っています。クラスの間みんなが安全に過ごせるように、感染症の流行期でなくても必ず着用するように心がけましょう。



☆今月の給食について☆

11日(金) 進級・入学お祝い給食

新入生歓迎会と部活動説明を在校生が盛り上げてくれる中、改めて1年生が小松川第二中学校の仲間入りをしました。お祝いにちらし寿司を作りました。飾り付けに花の形をしたかまぼこも入れています。見た目でも楽しんでもらえたかと思えます。



21日(月)郷土料理・埼玉県

埼玉県は関東平野の内部に位置する内陸県で山地面積がおよそ3分の1、残りの3分の2を平地が占めています。東武動物公園、鉄道博物館、氷川神社など観光スポットが多いのも特徴です。

「かてめし」は、具たくさん混ぜご飯です。埼玉県内の米の生産量が比較的少ない地域で、ご飯の量を増やすために具材を加えたことからできた料理とされています。

「ゼリーフライ」は、見た目は衣の付いていないコロケのようですが、たくさんのおからとジャガイモをベースに、ニンジンやネギなどが入っているのが特徴です。小判のような形から、【銭フライ】と呼ばれていたのが変化し、ゼリーフライと呼ばれるようになったとされています。

「つみっこ」は、いわゆる「すいとん」です。埼玉県は昔から小麦の栽培が盛んで、地元で採れた小麦粉と野菜をたっぷり使った、汁物になります。小麦粉を練って作った生地をつみ取るように鍋に入れていくところから、つみっこと名付けられたともいわれています。



☆給食室のスタッフ紹介☆

今年度も給食運営委託業者は(株)馬淵商事がさせていただきます。

皆さんが「ごちそうさま」と言って、空っぽの食缶を返してくれる時が一番の喜びです。

調理員と栄養士が一丸となり、心をこめて安全安心な給食を作りますので、本年度もよろしく願いいたします。

☆栄養士 ●チーフ ○調理員 ・パート 計10名

