



# 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

## 入学・進級おめでとう



小松川第二中学校の皆さん、ご入学・ご進級おめでとうございます。元気いっぱいの新1年生を迎え、本年度も学校給食が始まります。学校給食は学校教育の一環として、生徒達が栄養バランスのとれた適切な食事を先生や友達と一緒にとりながら、食事の大切さ、心身の健康、食品を選ぶ力、感謝の心、社会性、そして食文化などを学ぶ食育の授業時間です。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

さて、4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校するように心がけましょう。

## 給食の決まり★食事のマナーを守りましょう

生徒自身が自分達で食事の準備や後片付けを行い、協力してみんなで楽しく食べることは、学校給食のねらいの1つでもあります。給食当番は、給食を楽しく、おいしく、そして安全に食べるためにとても大切な仕事をしています。決まりを守り、クラスで協力して準備を進めましょう。

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。</p>	<p>手をきれいに洗いましょう。</p>	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p>
<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p>
<p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>	<p>食器は大切に扱いましょう。</p>

他にも給食準備時間中に長時間トイレでおしゃべりなどにはしないように注意しましょう。

給食委員は皆さんのために、給食時間をより良いものにしようと努力しています。

頑張る給食委員の言葉をよく聞いて、クラス全員で協力しましょう！



# 「学校給食」は **生きた教材** です！



学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子供たちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。

単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられ、以下の7つの目標を達成することを目指しています。



## ● 学校給食の目標 (「学校給食法」第2条より) ●

- 1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 4 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 5 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 6 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



## ● 給食には、たくさんの学びが詰まっています ●



## ● 給食当番活動を通して学ぶこと ●



給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後片付けなどを行います。

当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方を身に付けるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事をするなどことを学びます。



## 愛情たっぷりの給食をお届けします！



希望に満ちた春、136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、昨年度から、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、他のお子さんにも使用しますので、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。

## ❀ 今月の給食について ❀

### 11日(木)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。



### 22日(月)郷土料理・岐阜県

岐阜県は、日本のほぼ中心に位置し、飛騨山脈に囲まれ、木曾三川が流れる自然豊かな土地です。自然豊かな場所が多く飛騨高山、白川郷、文化遺産・五箇山、日本の伝統を感じられる古き良き町並み、日本三大名泉「下呂温泉」など、魅力的な観光スポットがたくさんあることでも知られています。



「鶏ちゃん」は、鶏肉と野菜に味噌ベースのタレを絡めて炒めたものです。1950年頃に、岐阜県の一部の地方で食べられていたジギスカンを真似て作られたのが始まりといわれています。今回はご飯の上にかけて、丼にして食べてもらいました。「すったて汁」は、茹でた大豆をすり鉢や石臼などですりつぶした「すったて」に、味噌や醤油などを加えた汁物で、合掌造りで有名な世界遺産・白川村で行われる祝い事や報恩講(ほうおんこう)などのハレの場で親しまれている郷土料理です。「繭だんご」は、別名“初午だんご”とも言われています。養蚕業が盛んだった事で有名な岐阜県は、蚕が食べる桑の葉の準備が始まる前の、2月の初午(はつうま)の日に、繭が上質で多く生産できるように願いを込め、神様に繭の形をした団子「初午だんご」をお供えし、食べたとされています。繭の形にした団子にきな粉をまぶして食べられているのが一般的です。

### 30日(火)世界の料理・タンザニア

タンザニアは広大な大自然で知られる東アフリカの国です。「ビッグ5」と呼ばれる5種類の動物(ゾウ、ライオン、ヒョウ、バッファロー、サイ)が生息するサファリのメッカとして知られるセレンゲティ国立公園や、アフリカ最高峰を擁するキリマンジャロ国立公園などで知られています。沖合にはザンジバル諸島があり、サメやサンゴ礁で知られる海洋公園を擁するマフィア島があります。



「ピラウ」は、ピラフのルーツになった料理で、お肉・野菜・スパイスといったシンプルな具材がご飯と混ぜ合わさっています。「チブシマヤイ」は、スワヒリ語でチブシ=フライドポテト、マヤイ=卵という名の通り、フライドポテトを卵でとじたタンザニアのローカルフードです。タンザニアの人達にとって、フライドポテトは主食の一つであり、様々な場面で食べられているそうです。「スープ・ヤ・サマキ」は、サマキ=魚を意味していて、鯖が入ったトマトのスープになります。漁師料理として親しまれ、獲れた魚を鍋で煮込んで食べられているそうです。

## ❀ 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、本年度もよろしくお願いたします。



☆栄養士(渡邊) ●チーフ(内田) ○調理員(日下部 三浦 小野)  
・パート(岡野 板東 関 石森 高橋 佐藤) 計11名

