

4月給食たより

江戸川区立
南葛西第二中学校

入学・進級おめでとう

新入生の皆さん、ようこそ南葛西第二中学校へ。在校生の皆さん、進級おめでとうございます。中学3年間は、心も体も成長する大切な時期です。生徒の皆さんが充実した学校生活が送れるよう給食からサポートしていきます。

●江戸川区立中学校 学校給食摂取基準

※生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

エネルギー(Kcal)	830	鉄(mg)	4.5
たんぱく質(%) ※エネルギー比	13~20	ビタミンA(μgRAE)	300
脂質(%) ※エネルギー比	20~30	ビタミンB1(mg)	0.5
食塩相当量(g)	2.5 未満	ビタミンB2(mg)	0.6
カルシウム(mg)	450	ビタミンC(mg)	35
マグネシウム(mg)	120	食物繊維(g)	7 以上
亜鉛(mg)	3		

本区の児童生徒の体位は、全国平均と大きな差がないことから、国の基準を適用しています。

栄養管理と献立作成

栄養

上記の「学校給食摂取基準」に基づき、本校栄養士が献立を作成しています。学校給食は1日に必要な栄養素のおおむね1/3が摂取できるよう作られ、「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、様々な食品や調理法を取り入れています。

栄養士が
献立作成
しています

衛生管理

「学校給食衛生管理基準」に基づき、安心・安全な給食が提供できるよう、衛生管理の徹底に努めています。

調理員は健康チェックをし、身だしなみを整えています。



野菜・果物は流水で3回以上洗います。



※食材に異物混入がないかもチェックします。

生で食べるミニトマトや果物を除き、すべて加熱します。



※加熱した食品は、中心度も測定します。

調理後2時間以内に喫食できるように、時間を考え調理します。



●学校給食の目標「学校給食法」より

「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、成長期にある子どもたちの健康の保持・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。

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

江戸川区
学校給食食育キャラクター
「ペロン」



学校給食の目標



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、健全な食生活を営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。