

令和7年4月16日発行
江戸川区立小岩第一中学校
校長 青山 昭広
栄養士 外山 めぐみ

給食だより

4月



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、安心・安全でおいしい給食を通して応援していきたいと思ひます。

学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。

《令和7年度学校給食費の無償化実施について》

日頃から、学校給食に対しご理解とご協力をいただきありがとうございます。江戸川区では、子育て支援策を拡充した「えどがわ50の子育て支援プラン」の一つとして、令和5年9月から小中学校の給食費無償化を実施しております。令和7年度についても小中学校の給食費無償化を実施いたします。

無償化の経費は区からの補助金として支出しますが、保護者の皆様には補助金に係る各種手続きを学校長へ委任していただく必要があります。

新入生の保護者の皆様で、「江戸川区立小中学校及び幼稚園給食費無償化事業補助金交付申請等委任状」のご提出がお済みでない方は、ご提出をお願いいたします。

※2・3年生の皆様には、昨年度の委任状が有効となりますので、提出の必要はありません。

栄養管理と献立作成

栄養

「学校給食摂取基準」に基づき、献立を作成しています。1日に必要な栄養素量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭の食事で不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。

「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。



衛生管理

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。

●生で食べる果物を除き、すべて加熱します。

●調理後2時間以内に喫食できるように、時間を考えて調理します。



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 食生活が多くなると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。

ご家庭へのお願い

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。

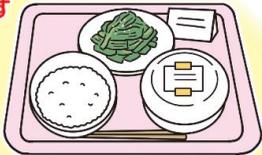
給食での食物アレルギー対応

～みんなが安全に楽しく食べるために～

食物アレルギーのある人もない人も、みんながアレルギーについて正しく知ること、事故を防ぎ、安全に楽しく食べられます。給食では文部科学省の『食物アレルギー対応指針』等に基づき、安全性を最優先にしています。ご理解とご協力をお願いいたします。

食物アレルギーについて知ってほしいこと

●食物アレルギー対応食が出る日があります



対応食はおうちの人と学校が相談して決めています。きちんと本人に届くようみんなで気をつけましょう。

●アレルギーのある人はできないことがあります

ふれたり吸い込んだりするだけで症状が出てしまうことがあります。牛乳のリサイクルや配膳台のそうじなど、学校生活の中でできないことがあります。



●給食での対応食は、先生と一緒に確認してから受け取りましょう

食物アレルギーのある人で、給食で対応食が出る日は、先生と確認してから受け取りましょう。



●食物アレルギーは好ききらいとはちがいます

食物アレルギーは好ききらいやわがままとは違います。食物アレルギーのある人の気持ちになって考えてみましょう。



●食物アレルギーにはさまざまな症状があります



アレルギーの症状はさまざまです。アレルギーのある人がつらそうにしていたり、自分に何か変わったことが起きた場合は、すぐに先生に知らせましょう。

和食とともに健康に!

和食は、日本人が古くから受け継いできた料理を中心とした文化で、その根底には「自然の尊重」という考えがあります。海・山・里の豊かな自然を育む食材、うま味を生かした調理、米を中心とした献立が特徴です。栄養のバランスにも優れています。

ご飯を主役に「一汁三菜」



- 1 主食(ご飯など)：おもに体のエネルギー源になる
- 2 汁物：体を温め、適度な水分を補給。具たくさんにすることで、いろいろな栄養素もとれる
- 3 主菜(魚・肉など)：おもに体をつくるもとになる
- 4 副菜(野菜など)：おもに体の調子を整える

季節感を大切に、年中行事にも関連させて

旬の食材



行事食



和食は季節感を大事にします。旬の食材や地域の特産を使い、煮物・酢の物・焼物・蒸し物など調理法も多彩。年中行事に合わせた「行事食」もあります。

食塩のとりすぎには 気をつけて!



和食の弱点は、食塩のとり過ぎにつながりやすいことです。ダシをしっかりとることや、お酢や香辛料で味にアクセントを加えることで、減塩を意識してみましょう。