

学校給食は、児童・生徒の心身の健全な育成を図ることをねらいとし、「食」について学ぶ教育活動の一環として実施されています。



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。

資料 「学校給食法」

【学校給食の食事内容】

✿主食（ごはん・パン・麺等）、牛乳、おかずを組み合わせた栄養バランスのとれた食事です。手作りを心がけ、出来るだけ家庭の食卓に近い料理を作っています。

- ・日本型食生活を大切にして、郷土の味や行事食を取り入れています。
- ・安心・安全な食事を提供するために、食材料を吟味しています。
- ・素材から手をかけ手作り給食を心掛けています。
- ・旬の食材を使い、素材の味を大切にしています。
- ・かむ習慣をつける料理を取り入れています。

- ・味付け、料理方法（煮物・焼き物・蒸し物、揚げ物・和え物）や組み合わせ（和・洋・中）を考慮しています。
- ・栄養バランスの取れた献立を実施しています。
- ・家庭では調理されにくい食品（豆類・海藻等）も出来るだけ多く使用し、食塩や脂質の取り過ぎに注意し、食物繊維の摂取を心がけています。

*食器は陶器に近い強化磁器食器を使っています。落とすと割れてしまうので、準備・片付けの際は十分注意して丁寧に扱きましょう。

【給食費】

給食費は、1カ月5130円で1食317円です。食材料費のみに使われ、給食を作るために必要な光熱費・水道費・人件費・施設設備費等はさいたま市が負担しています。

【給食はだれがどこでいつ作っているの？】

◎だれが？ 献立作成・食材料の注文は学校職員の栄養士がおこないます。

調理業務は委託業者のいとはんフーズ株式会社の調理員6名で行っています。

◎どこで？ 1階学生食堂の奥に給食の調理場があります。

◎いつ？朝7時00分～昼12時40分までの間に、浦和中学校の1日分の270人分の給食を作っています。

【行事食等】

旬の食材を取り入れた献立、日本各地の郷土料理、地場産の食材料を使った地産地消献立、1年生が家庭科の授業で考えた給食の献立の実施、本に出てくる料理、生地から作る手作りパン、セレクト給食など。



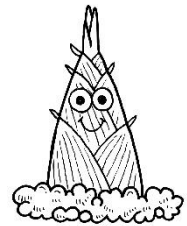
～今月の献立より～

25日(月) たけのご飯

春の味覚を代表する食材であるたけのこは、竹の芽の部分です。「筍」という名前の由来は、一句（10日間ほど）で竹の長さまで成長してしまうため、「旬」という言葉も筍から由来したそうです。

4月から5月にかけてが「旬のたけのこ」です。部位によって硬さが違うので、料理によって使い分けるとよりおいしさが味わえます。

- *先端：やわらかいので、ご飯や和え物、汁物の具など。
- *中央：煮物、炒め物、揚げ物など。
- *根本：硬いので、薄切りにして炒め物や揚げ物など。



体と心と食べ物と…

新年度、新しいクラスでスタートしてから2週間がたちました。1年生のみなさん、中学校での生活、給食の準備には慣れてきましたか？量も多くなっているでしょう。これからが第二の成長期です。体の元気は心の元気、そして心の健康は体の健康にもつながっています。新しい環境に緊張感もある新学期、しっかり食べて心も体も健やかに楽しい学校生活を送れるよう願っています。

食べ物の働きを紹介します。

①体をつくり、修復する！



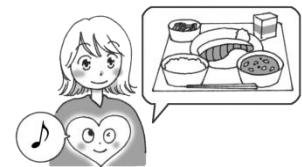
体をつくるもとになるのはたんぱく質です。そのたんぱく質が体の細胞になるためには、ビタミンや無機質の働きが不可欠です。好きなものだけでなく、いろいろな食品をまんべんなく食べる工夫をしましょう。

②体を動かすエネルギーとなる！



体を動かすエネルギーとなるものは、おもに炭水化物です。この炭水化物がエネルギーになるときも、やはり野菜や果物に多く含まれるビタミンの働きが必要になってきます。

③心を強くし、安定させる！



心の働きには脳や神経の状態が大きく影響します。脳や神経をつくるものは、たんぱく質や脂質です。そして脳のエネルギーになるのが炭水化物（ブドウ糖）です。また脳や神経が正常に働くためにはバランスのとれたビタミンや無機質が必要です。



忙しい中でも規則正しい生活習慣をつくっていきましょう。