



学校給食は、単に栄養を満たし「おなかいっぱい」にすることだけでなく、食べることを通して生きる力をつけ、感謝する心を育み、家庭や地域とともに望ましい食習慣の基礎をつくるものです。中学生のこの時期は、生涯でもっとも体や心が発達し、また大きく変化をする時でもあります。健康の維持増進はもとより、成績や心の病にまで「食」が大きく関係することがわかっています。そして、「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」

○ 浦和中学校の課題は3つ！しっかりと食べて丈夫な体と心をつくっていきましょう！！

① 通学があるので、朝ごはんをしっかりと食べてきましょう。調査によると朝食を食べずに登校する場合があります。学校給食の栄養量は食事摂取基準に沿うように、栄養素を取れるように決められています。1日の食事の1/3ですが、朝夕の食事があってこそその「給食栄養量」です。



② 運動部と女子生徒も含めてですが、「主食」の量が、成長期の体格からみて不足気味です。（毎年行っている家庭科の授業の中で行う食事内容の分析や身体測定から）そして、男女ともにスマートな体型が多い傾向です。主食は脳活動・筋肉活動の重要なエネルギー源です。家庭でも、給食でもしっかりと「主食」を食べる習慣をつけましょう。（スタミナ・集中力は主食からですよ！）

③ 浦和中学校の傾向として、全体的に残量は大変少なくよく食べています。副菜である野菜を使った「あえもの」や「サラダ」も残りが少なかったです。個々に見ると、盛り付けられた量を減らしたりする場合もあるようです。主菜に比べて、やや残食率が高くなっています。給食での野菜の摂取は、食物繊維やビタミンの供給源でもあり、生涯の生活習慣病の予防につながる習慣をつくるものです。好き嫌いをなく必要な量の「野菜」をしっかりと食べましょう。



【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、給食費の管理は、学校職員と栄養教諭がおこないます。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。