

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ヶ月4,800円で1食298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一富士フードサービス株式会社の調理員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30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。

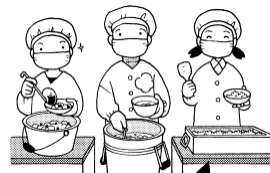


新年度、新しいクラスでスタートしてから2週間がたちました。1年生のみなさん、中学校での生活、給食の準備には慣れてきましたか？ここまでどの学年も非常によく食べてくれており、空の食缶が目立ちます。これから行事等で忙しくなる日もあるかと思いますが、ぜひこの調子でしっかり食べて活動するためのパワーを切らすことなく1年間学校生活を楽しんでいってほしいと願っています。

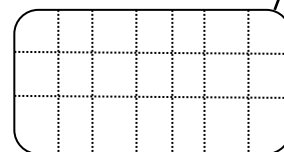
体の大きさは一人ひとり違うので、それぞれが自分に合った量を残さず食べるということはもちろんですが、給食の準備を早くして食べる時間を長く確保する、配膳する時に食缶に残らないように盛りきる、ということも食べ残しを減らすことにつながります。

◇給食委員が先輩から受け継ぐ、上手に配膳するための工夫を紹介します。

うまく配膳ができない…という人、ぜひ参考にしてみてください。



- ご飯はあらかじめバットを21等分にイメージしてからよそう。
- 汁物とサラダ・和え物は、混ぜてから配缶すると具や味付けが均等にいく。



食缶が新しくなりました

この春卒業した第9期生のみなさんが、卒業記念品として二重食缶を贈っていただきました。二重構造になっており、保温性に優れるものです。給食の準備から片付けまで全力を注ぎ、たくさん食べる赤学年の先輩の精神も受け継がれているのか？、先日、カレーの日に全校そろって残菜ゼロを達成しました！

～今月の献立より～

19日(木) 宮崎県の郷土料理・特産物を使った料理

チキン南蛮 油で揚げた鶏肉に甘酢だれをからめタルタルソースをかけて食べる、宮崎県発祥の料理です。

切干大根入り塩昆布和え 宮崎県の切干大根の生産量は全国1位です。

マンゴープリン 国内で作られるマンゴーの旬は、主に春から夏にかけてです。マンゴーの産地は、沖縄・宮崎・鹿児島・熊本といった日本の南端の地方が中心です。宮崎県は全国2位の生産量です。



26日(木) 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、一旬（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。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。

