



給食だより 4月



心をこめて
つくります！



令和4年4月号【中学校】
三和学校給食共同調理場

ご入学・ご進級おめでとうございます。

新年度がスタートしました。学校給食は、成長期の子どもたちの心身の健康を支える大切な食事であり、教育(食育)の一環でもあります。給食をとおして、栄養、食事のマナー、感謝の心、食文化など、様々なことを学んでいきましょう。

三和学校給食共同調理場

三和学校給食共同調理場では、調理員6名、栄養士1名で、小中学校合わせて約300人分の給食を、力を合わせて作ります。
1年間、よろしくお願いします。



いわき市の学校給食

- 今年度の給食は7日(木)からです。
- 1食 326円40銭でつくります。
- 給食で使うはしを忘れずに持ってきてましょう。

<牛乳>

1本 200ml入りで毎日出ます。成長期に欠かせない良質なたんぱく質やカルシウムが多く含まれています。



<主食>



- ごはん** ごはん・麦ごはん・混ぜごはんなど
- パン** コッペパン・食パンなど
- めん** ソフトめん・中華ソフトめん

主食は、地域のパン屋さんやめん屋さんに製造委託しています。



<おかず>

主菜・副菜

季節の食材や郷土料理をとり入れながら、不足しがちな野菜・豆類・海藻・魚などを多くとり入れるようにしています。子どもたちが食べやすいように味つけや調理法も工夫しています。

汁物・スープ

和風の汁物は、昆布・かつお節・煮干しで「だし」をとり、うす味を心がけています。



令和4年4月から、生徒1人あたりの「学校給食摂取基準」が改定されます。

<いわき市の学校給食摂取基準> (中学校生徒1食あたり)

| | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | ナトリウム g | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | ビタミンA μg | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食物繊維 g |
|---|---------------|------------|---------|-----------------------|-------------|--------------|------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-----------|
| 旧 | 810 | 26~41 | 18~27 | 食塩相当量 2.8未満 | 450 | 120 | 4 | リノール換算 300 | 0.5 | 0.6 | 30 | 6.5 |
| 新 | 810 | 26~41 | 18~27 | 食塩相当量 <u>2.7未満</u> | 450 | 120 | <u>4.5</u> | リノール換算 300 | 0.5 | 0.6 | <u>35</u> | <u>7</u> |

主な改定ポイント

※鉄、ビタミンC、食物繊維の基準値が上がりました。…家庭で不足しがちな栄養素のため。

※ナトリウム(食塩相当量)の基準値が下がりました。…塩分は、家庭でとりすぎている現状があるため。家庭でもうす味を心がけましょう。

厚生労働省が定める日本人の食事摂取基準が改定されたことを受けて、文部科学省が定める学校給食実施基準が改定されました。このため、いわき市でも、児童生徒の身長・体重等の状況をふまえ、学校給食摂取基準を改定しました。