

給食だより 6月

令和2年6月1日
品川区立鈴ヶ森中学校
栄養士 小平 真由



約3か月ぶりの給食ですね♪臨時休校中、食生活が乱れてしまった人も多いのではないのでしょうか。今後しばらく給食はこれまで通りの形式で提供はできませんが、その中でもできるだけ様々な料理を献立に取り入れ、旬の食材を味わえるように工夫していきます。生産者の方や毎日学校に食材を届けてくれる納入業者の方、安全で美味しい給食を作ってくれる調理員さん、たくさんの方々に支えられて出すことができる給食に改めて感謝の気持ちをもって食べてほしいと思います。引き続き感染症予防のためにこまめに手洗いをし、バランスの良い食事や睡眠をとって、元気に過ごしましょう！



* 学校給食について *

学校給食は、単におなかを満たすだけの食事ではありません。心身の健やかな成長を願い、学校教育の一環として行われる学校給食には食を通じた人間形成や生きる力を育むため、次のような7つの目標があります。

学校給食の7つの目標

- 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。

品川区中学校 学校給食摂取基準

エネルギー	830kcal	ビタミンA	300μg
たんぱく質	13~20%	ビタミンB1	0.5mg
食塩	2.5g未滿	ビタミンB2	0.6mg
カルシウム	450mg	ビタミンC	30mg
鉄	4.0mg	食物繊維	6.5g



【給食費について】

1食単価：320円 1ヶ月給食費：該当月の給食回数×320円

※長期で学校を休む場合は給食を停止することができます。

そのような場合は担任までご相談ください。

(事前に欠食届の提出が必要になるのでお早めにお知らせください。)



鈴中の給食について



○献立は栄養士が作成し、調理は一富士フードサービスの調理師5名、パート2名が担当し、協力して給食運営をしています。

○食品の素材を大切に考え、手作りを基本としています。

○季節の食品、行事食・郷土食などを取り入れた献立を立てるようにしています。

○生徒の好みのみに合わせてことなく、健康増進を念頭におき献立をたて、摂取基準及び食品構成表に沿うようにしています。

○家庭で不足しがちな芋類、豆類、魚介類、海藻類を取り入れるようにしています。

○「一食としての食事」を大切に、給食が生きた教材になるように献立を考えています。

○衛生管理上、生野菜は使えないなどの献立の制約があります。

○中学生のエネルギー確保のため、主食を補う料理をつけることで主食が2つとなる献立があることをご理解下さい。

(例：うどんとお好み焼き、うどんと蒸しパン、ラーメンと芋もち 等)



給食の献立と提供方法について (6月第1・2週)

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、6月第1・2週に関しまして給食の献立内容および提供方法を以下の通りとします。第3週目以降に関しては決まり次第お知らせいたします。

【提供方法】

給食当番による対面での配膳を避け、生徒が自分の給食をトレーに取り置いていく方法で配膳を行います。料理は給食室で個別にラップやアルミホイル、蓋などをして配缶します。

【献立内容】

上記配膳方法とするため、円滑に配膳できるよう主食と主菜を兼ねた1品+副菜またはデザート1品+牛乳で構成します。中学生の摂取基準を目標に工夫をして献立を考えますが、料理数の制限等から満たすことが難しいことをご理解お願いいたします。ご家庭でも不足しがちな豆類や小魚、海藻類などの食品を積極的に取り入れていただければと思います。

また、分散登校で1日おきの登校となるため、2日連続で同じ献立となっています。

～ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします～

～ご挨拶～

5月23日から出産のためにお休みに入らせていただきます。3月からの休校でみなさんと過ごす時間が短くなってしまったこと、とても残念に思っています。好き嫌いをせずにバランス良く食事をとることはみなさんの成長にとって、そして免疫力を高めるためにとっても大切です。これからも3食しっかりと食べて、元気に過ごして下さいね。 水口

6月1日から鈴ヶ森中学校に参りました、小平真由と申します。安全でおいしい給食を皆さんに提供できるよう、頑張っています。よろしくお願いいたします。はじめは簡易給食となってしまいましたが、早く通常の給食が食べられるのを楽しみにしています。 小平

