

# 給食だより

さいたま市立土呂中学校

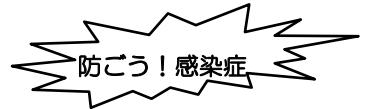
令和2年6月 給食室



## ～ 学校給食がはじまります ～

入学式、始業式が終わってすぐに臨時休校となり、待ち望んでいた学校再開。3月の臨時休校から合わせると2か月以上という長いお休みでした。学校が再開されたとはいえ、以前と同じような学校生活はまだ送れません。学校給食も牛乳給食から始まりましたが、給食時は感染リスクが高いので、今まで以上に調理や教室での衛生管理について注意してまいります。

学校給食は、「食」について学ぶ大切な教育活動の一環として実施されています。ご家庭におかれましても、より一層のご理解とご協力をお願いいたします。



## 学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>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、及び望ましい食習慣を養うこと。</p>	<p>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。</p>	<p>④食生活が自然の恩恵の上にな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。</p>
<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>給食がはじまります！</p>

## 給食時の注意



体調の悪い人は給食当番をしない

給食の前は必ず石けんで手を洗う。  
ハンカチを持参してきましょう



給食当番は身支度を整える・マスクは必ずつける（布マスク可）

配膳中はおしゃべりをしない



## 【学校給食の栄養所要量の基準】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)
							A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
生徒 (12～14歳) 1食あたり	830	摂取エネルギーの	摂取エネルギーの	2.5未満	450	4	300	0.5	0.6	30	6.5
1日の所要栄養量に対する学校給食の割合 (%)	33	13～	20～	33未満	50	33	40	40	40	33	40

＊給食は、1日の食事の1/3（3食のうちの1食）ですが、その基準量は家庭で不足しがちな栄養素を考慮して決められています。特にカルシウムは、1日に必要な量の1/2を摂取できます。また、上記の表に記載のない『亜鉛』『マグネシウム』（それぞれ1日の33%、40%）についても考慮しています。

## 【給食費】

★1ヶ月→5130円（1食330円）

今年度より給食費が改訂されました。給食回数の変更に伴い、年度末に給食費集金の調整をする可能性があります。

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、さいたま市で負担しています。

マナーを守って

楽しい会食



※5日までは牛乳、12日までは牛乳・主食のみの簡易給食のため、各自机にナフキンを敷くこととしています。ご家庭で用意していただくようお願いいたします。