

学校給食・食育だより



4月号

新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は「学校給食法」という 法律に基づいて実施しており、栄養バランスのとれた食事で子供たちの健やか な成長を支えると共に、準備から後片付けまでをふくめた「食事」を通して多 くのことを学ぶ場です。今年度の給食は12日(金)から始まります。地域で とれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心のこもったおい しい給食を提供していきます。

4月の給食には、季節献立の「さわらのたつた揚げ・若竹煮・花見だんご」 や、人気メニューの「ビーフカレー」「鶏肉のこはく揚げ」が登場します。

中学生の食事 バランスのよい食事で成長期の体づくり!

中学生は、最も成長が著しい時期です。この成長を支えるため 多くの栄養素が必要となり、エネルギーやたんぱく質の必要量は 生涯で最大となります。身長・体重や骨量の急速な増加には、力 ルシウムや鉄の摂取が特に大切です。朝食欠食、夜食や間食のと り過ぎ、過度のダイエットなどで栄養が偏らないように、食事や 生活のリズムを整え、バランスのよい食事を心がけましょう。



★中学生は活動量が 増加し、一生のうちで エネルギーの必要量は 最大になる。

エネルギー 活動量

ごはん・パン めん・いも類

たんぱく質 筋肉量

肉•魚•卵 大豆製品

★主に筋肉の発達に 使われ、一生のうちで 必要量は最大になる。 適度な運動をすると、 成長を促進し、体の中 で利用されやすくなる。

★身長・体重の 急激な増加と ともに、血液量も 増加する。

貧血予防 筋肉の発達

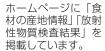
海藻類 緑苗色野菜 肉類•卵

カルシウム 骨の成長 強化

牛乳•乳製品 小魚•海藻類 緑黄色野菜

★骨の成長、骨量の 増加速度は最大になる。 将来のため、今から コツコツと貯めておく ことが大切。

- < 今月の神戸市内産予定>
- ◆神戸市内産米使用
- ◆キャベツ・こまつな・ほう れんそう・チンゲンサイは こうべ旬菜を使用



神戸市学校給食 検索

放射性物質検査報告

1/23 に検査しました「冷 凍液卵 | の結果は「検出せ ずした。ご安心ください。

学校給食について、

神戸市の給食は、全市統一献立で、主食・牛乳・副食がそろった完全給食です。 学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成 しています。







〇米の量 100g 〇神戸市内産米を使用 〇冷めないように工夫



パン

〇小麦粉の量 80g 〇当日の朝に焼き上げ 〇乳・卵は不使用

〇兵庫の小麦パン・ 米粉入りパンも提供

牛乳



〇牛乳の量

1本 200ml 〇成分無調整牛乳

- 〇良質のたんぱく質と 豊富なカルシウム
- Oパックはリサイクル
- ※今年度より、 ストローレス対応の 牛乳パックになります。

おかず

〇大豆・小魚・海藻等、 不足しがちな食材使用 〇可能な限り国産を使用 (肉はすべて国産)

- 〇地産地消の推進 (こうべ旬菜を使用)
- 〇行事食 · 郷土料理 · 季節料理・外国の料理 など食育に資する献立





○パ ン… 卵・乳の入っていない朝焼きパンです。

○おかず…できる限り2~3品以上のおかずに、同じアレルギーの原因

となる食材が入らないように献立を工夫しています。

○食 油… 菜種油を使用しています。(大豆油不使用)

○除 去 食… 調理過程の最後に入れる「卵」の除去対応をしています。

○情報提供… 加工食品は、食物アレルギーの原因となる食品が分かるように、

教育委員会のホームページを通して情報提供しています。

※給食においてアレルギー対応をするには、学校との相談及び申請書類の提出が必要です。