

4月 給食だより

令和8年度4月号
清瀬市立清瀬第四中学校

入学・進級おめでとう



担当します。

うらかな春の日差しのもと、少し緊張した面持ちの新入生を迎え、令和8年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。給食室栄養士は昨年度に引き続き

環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすい季節でもあります。4月は、食事の面からも新しい環境に慣れる後押しができればと、比較的食べやすそうなメニューを多く取り入れて献立を作成しました。

今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。

学校給食は「食」を学ぶ時間です!



学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、心身の健康作りに役立つ食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、様々なことを学ぶための時間です。

出典；学校給食

学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」
第二条より
抜粋・要約



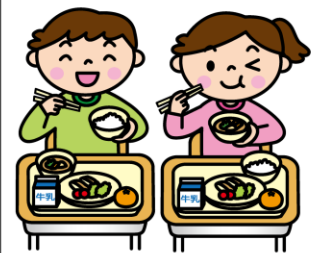
1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。



2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。



3 明るい社会性と協同の精神を養う。



4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。



5 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。



6 伝統的な食文化を理解する。



7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。



学校給食の栄養

文部科学省が定める以下の基準値を基に、給食の献立が作成されています。
この基準は、「日本人の食事摂取基準（2020年度版）」と「食事状況調査」の調査結果を踏まえ、中学2年生が昼食である学校給食において摂取することが期待される栄養素等を勘案し、算出されたものです。

基準値	エネルギー Kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
							A mg	B1 mg	B2 mg	C mg		
	830	13~20	20~30	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	2.5未満

一日に必要な栄養素の3分の1を目安に、カルシウムや鉄分等、家庭で不足しがちな栄養素を補えるように定められています。だしや素材の味を生かし、減塩しながらおいしく味わえる食事を心がけています。

★清瀬第四中学校の給食★

① 手作りの給食

メニューは手作りを基本とし、だしは全てさば節、煮干し、鶏ガラ等からとっています。コロッケや餃子、ケーキやゼリーも一つ一つ手作りしています。

② 地場野菜・果物の活用

農家が多い清瀬市の特色を生かし、新鮮でおいしい地場産の野菜や果物を積極的に活用しています。

③ 旬を意識した多様な献立

旬の食材や季節を感じる行事食はもちろん、日本各地の郷土料理や世界の料理など、給食を通して様々な食文化に触れられるよう、意識して献立を立てています。

④ 安全・安心な給食

食中毒予防のため、サラダも含めて加熱調理を基本としています。また異物混入防止のための検品や調理員の身だしなみ、健康状態にも注意を払っています。



給食当番活動を通して学ぶこと

給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後片付けなどを行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方を身につけるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事をするなどことを学びます。



◎給食当番を担当した生徒は週末にエプロン・三角巾を持ち帰ります。

ご家庭で洗濯、アイロンがけをしていただいたものを翌週の当番が使用しますので、ご協力よろしくお願いいたします。

◎給食時にはランチョンマットを使用します。毎日清潔なものをご用意ください。

◎献立表には毎日の使用食品を記載しています。初めて食べる食品でアレルギーが出ることがあります。食べたことのない食品があれば、事前に家庭で試していただくと安心です。

