

4月

中学校給食だより



四日市市教育委員会
四日市市学校給食センター
令和6年4月
No.13



にゅうがく しんきゅう
入学・進級おめでとう！



中学生は身長が急激に伸びる「成長スパート」の時期(第2発育急進期)をむかえます。さらに勉強やクラブ活動で脳や体はエネルギーをたくさん使います。栄養バランスのとれた給食を食べて、元気に学校生活を送りましょう。



給食でとれる栄養

中学校給食では、育ち盛りの中学生に必要な栄養が取れるように考えられています。

エネルギーは一日に必要な量の3分の1

カルシウムは一日に必要な量の50%

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

おかず
2~3品

ごはん週4回
パン週1回



ビタミンA・B1・B2は一日に必要な量の40%

生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準(文部科学省)より



学校ですすめる食育

中学生のみなさんが、将来にわたって生きるための食生活の基礎を身につけられるよう、さまざまな教科や給食を通して学びましょう！



食事の大切さ、喜び、そして楽しさを知る

健康を保つための自己管理能力を身に付ける



正しい知識、情報をもとに食品を選ぶ力をもつ



食べ物を大切にし、かかわる人々に感謝する



マナーや思いやりの気持ちなど社会性を育む



地域の産物や伝統的な食文化を知り、未来に伝える

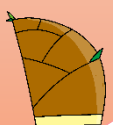
4月の献立テーマ

協力して給食の準備をしましょう



4月の献立テーマ 春いっぱいメニュー

今月の給食には、春野菜を使った、メニューがたくさん登場しますお楽しみに！



- 給食当番
給食時間が始まったら、すぐに手洗いと身支度をして、配膳にとりかかりましょう！
- 給食当番以外の人
机の上を片づけて、手を洗い、トレーを持って、給食をもらいに行きましょう！



スムーズに配膳するために、当番に量の注文をせず、盛り付けられたものを受け取りましょう。



みえ地物一番給食の日



毎月1回、三重県産の食べ物を多く取り入れた日があります。

今月はA班25日(木)B班26日(金)です。

- ツナの三色丼・・・米、卵、小松菜
 - 牛乳・・・牛乳
 - 地物たっぷりみそ汁・・・油揚げ、しいたけ、豆腐、青ねぎ
 - 三重もやしのあえもの・・・緑豆もやし
- 味わっていただきます。

