



食育だより

令和4年4月6日発行 No.1
ひたちなか市立勝田第二中学校
＜ 毎月19日は食育の日 ＞



ご入学・ご進級おめでとうございます。春のあたたかな光の中、いよいよ新しい学年のスタートです。

給食の時間は、栄養のバランスや旬の食材、行事食、食事のマナーなど、食に関する様々なことを学ぶ大切な時間です。食育を通して、皆さんの健やかな成長を支えていきたいと思っております。今年度もよろしくお願いいたします。

給食の食材について

給食には、茨城県やひたちなか市でとれた食材がたくさん使われています。

- ♡ ご飯・・・ひたちなか市産「コシヒカリ」100%使用。ご飯の日は週2～3回です。
- ♡ パン・・・茨城県産小麦粉「キヌノナミ」20%使用。おかずと調和するように甘味や油脂分は控えめのパンです。週2回程度。
- ♡ 牛乳・・・茨城県内牧場産。毎日200ml。
- ♡ 野菜・・・ひたちなか市や茨城県内で収穫されるものを積極的に使用します。

給食費について

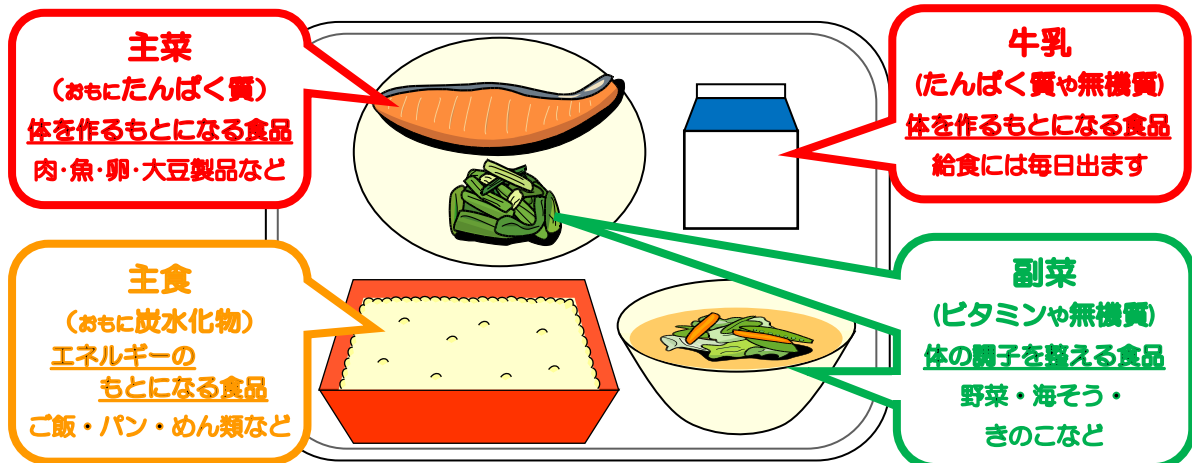
給食費は月額 4,700 円です。光熱費等は含まれていません。全て食材費として使われます。毎月の給食費は銀行口座から引き落とししますので、引き落とし日までに指定の口座に入金をお願いします。

病気やけが等で連続して **5日を超える長期の欠食**が見込まれ、**事前に申し出があった場合**、給食を停止することができます。学級担任まで連絡し、学校給食停止届を提出してください。停止の申し出があった日から数えて6日目（給食の無い日を除く）以降に停止した日数分の給食費を返金いたします。

給食の栄養について

給食では、1日に必要な栄養素の約3分の1の量が取れるように献立を作成しています。

中学生になると、通学距離が長くなったり、部活動が始まったりして運動量が増え、さらに、成長もラストスパートの時期に入ります。エネルギーやその他の栄養素が不足しないように、主食を中心にしっかり食べる事が大切です。それぞれの料理や食品をバランスよく食べるため、苦手な物でも一口は食べる事を心掛けましょう。



昨年度の勝田二中生の平均摂取栄養量（提供した量から残食分を差し引いた値）は次の通りです。

	エネルギー Kcal	タンパク質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg RAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物せんい g	食塩相当量 g
平均摂取量	783	28.7	426	4.1	295	0.80	0.65	37	6.6	2.3

給食では1日に必要な栄養量の約3分の1しかとれていません。給食を残さず食べるだけでなく、朝食、夕食もしっかり食べる習慣を付けましょう。