



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、カ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

★身長・体重の急激な増加とともに、血液量も増加する。

鉄 貧血予防 筋肉の発達

海藻類
緑黄色野菜
肉類・卵

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。

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



ホームページに「食材の産地情報」「放射性物質検査結果」を掲載しています。

神戸市学校給食

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」でした。ご安心ください。



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。

学校給食の内容

<p>ごはん</p> 	<p>○米の量 100g ○神戸市内産米を使用 ○冷めないように工夫</p>	<p>パン</p> 	<p>○小麦粉の量 80g ○当日の朝に焼き上げ ○乳・卵は不使用 ○兵庫の小麦パン・米粉入りパンも提供</p>
<p>牛乳</p> 	<p>○牛乳の量 1本 200ml ○成分無調整牛乳 ○良質のたんぱく質と豊富なカルシウム ○パックはリサイクル</p> <p>※今年度より、ストローレス対応の牛乳パックになります。</p>	<p>おかず</p> 	<p>○大豆・小魚・海藻等、不足しがちな食材使用 ○可能な限り国産を使用（肉はすべて国産） ○地産地消の推進（こうべ旬菜を使用） ○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</p>



アレルギー対応



- 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、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。