

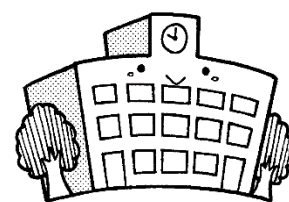


令和6年4月8日
多摩川の学び舎
世田谷区立瀬田中学校
校長 山口 実史
栄養士 石橋都朋子

ご入学、ご進級おめでとうございます。

中学校で過ごす3年間は心と身体が大きく成長するための大切な時期です。給食や食を通して、栄養のことだけでなく、思いやりの心や食文化や環境・自然についてなど、様々なことを学んでいきましょう。

学校給食について



○学校給食の目標

1. 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
2. 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食生活を養うこと。
3. 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
4. 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然の尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
5. 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
6. 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
7. 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

○生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

区分	基準値	区分	基準値
	生徒(12~14歳)		生徒(12~14歳)
エネルギー(kcal)	810	マグネシウム(mg)	120
たんぱく質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%	ビタミンA(μ gRE)	300
脂肪(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20~30%	ビタミンB ₁ (mg)	0.5
ナトリウム (食塩相当量)(g)	2.5未満	ビタミンB ₂ (mg)	0.6
カルシウム(mg)	450	ビタミンC(mg)	35
鉄(mg)	4.5	食物繊維(g)	7以上

今月の給食目標 : 食事マナーを守ろう

食事のときに、みなさんはマナーのことを意識して食べていますか？次のことに気を付けて、給食をおいしくいただきましょう。

- 給食を準備する前に手を洗いましょう。
- 食器を正しく置きましょう。
- 食事中のおしゃべりは慎みましょう。
- 「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう。
- 感謝の気持ちをもって、おいしく食べましょう。



作ってみよう！みかんゼリー～4月15日(月)給食より～

材料(4人分)

水	200ml
粉寒天	1.6g
粉ゼラチン	1.2g
砂糖	32g
みかんジュース	80g
みかん缶	40g

作り方

- ①粉ゼラチンは湿らせてふやかしておく
- ②粉寒天を煮溶かし沸騰させ、砂糖を加える
- ③ゼラチンを入れ、みかんジュース、みかん缶を加える。
- ④容器に入れ冷やし固める

ポイント

- ・寒天は必ず沸騰させる。
- ・ゼラチンを入れたら沸騰させない!!
→沸騰するとゼラチンの凝固作用が弱くなって固まらなくなることがあります。一度沸騰して温まったところにふやかしたゼラチンを入れるようにしましょう。
- ・学校ではみかん缶をミキサーにかけてつぶつぶにして提供していますが、ご家庭ではそのまま容器に入れてゼリー液を加えて作ると食べ応えのあるゼリーになります。

学校給食では、デザートもひとつひとつ手作りをしています。粉寒天とゼラチンで冷やし固めるだけなので、簡単に作ることができます。ぜひご家庭でも作ってみてください。

今月の給食より

19日(金)、25日(木) 春の季節献立

今が旬のたけのこを使った、たけのこご飯を19日に春野菜のうま煮を25日に提供します。給食室で皮付きのままゆでてあくをとったたけのこを使っています。

たけのこはとても成長が早く1日で1m以上も伸びることもあるそうです。

また、「古事記」にも登場するほど歴史が古い野菜であり、調理法も多種にわたる唯一の野菜です。