

# 給食たより

令和5年4月号  
調布市立調布中学校

入学、進級おめでとうございます。新学期がスタートし、給食も11日（火）から始まります。調布市の中学校給食は、小学校で調理した給食を提供する『親子調理方式』により運営されています。調布中学校は石原小学校の調理室で今年度も引き続き『シダックスフードサービス株式会社』が調理を担当し、献立作成は石原小学校の栄養士が行います。今年度もよろしくをお願いします。



## 朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

また、朝食におかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。



## 朝食と朝の太陽の光で体内時計をリセット！

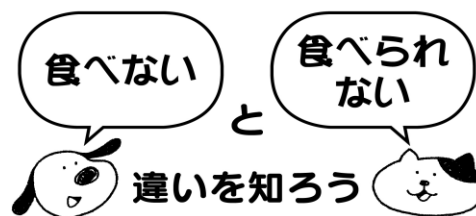
1日は24時間ですが、わたしたち人間の体内時計は24時間より少し長い周期なので、そのままですると時差ぼけのような状態になってしまいます。このずれは、朝食をとることと朝の太陽の光を浴びることで、リセットできます。

### Q. 給食にはどんな栄養素が含まれているの？

**A.** 学校給食の栄養素量の基準は、文部科学省によって決められています。学校給食は、成長期の子どもに必要なエネルギー、たんぱく質、脂質、ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、ビタミンA、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C、食物繊維などがバランスよくとれるように定められています。



### 食物アレルギーの話



食物アレルギーは好ききらいとは違います。「食べない」のではなく、「食べられない」のです。原因となる食べ物を食べたり、触ったりすると体にさまざまな症状が出ます。皮膚がかゆくなったり、じんましんが出たりするほか、命にかかわる危険な状態になることもあります。食物アレルギーがない人もそのことを覚えておいてください。

### 保護者の方へ



- ・月1回配布する献立表には給食の内容や使用する食材などを掲載しています。献立表にて、子どもたちが普段学校でどのようなものを食べているのかご確認ください。また、ご家庭でも普段から給食の話題を取り上げていただければ幸いです。
- ・飲用牛乳は、医師の診断により飲むことができないとされた場合に限り、提供を辞退することができます。単価が一定で、ほぼ毎日提供されることから給食費の返金対象となるため、辞退を希望される場合は栄養士までご連絡ください。
- ・返金につきましては、欠席等により給食を食べないことがあっても事前に食材を発注するため、原則として給食費を返金することはできません。ただし、転校される場合や何らかの事情により、連続して8食以上給食の提供を受けない場合は、保護者から書面等で学校へお申し出のあった翌日から数えて3食目からの返金対象となります。