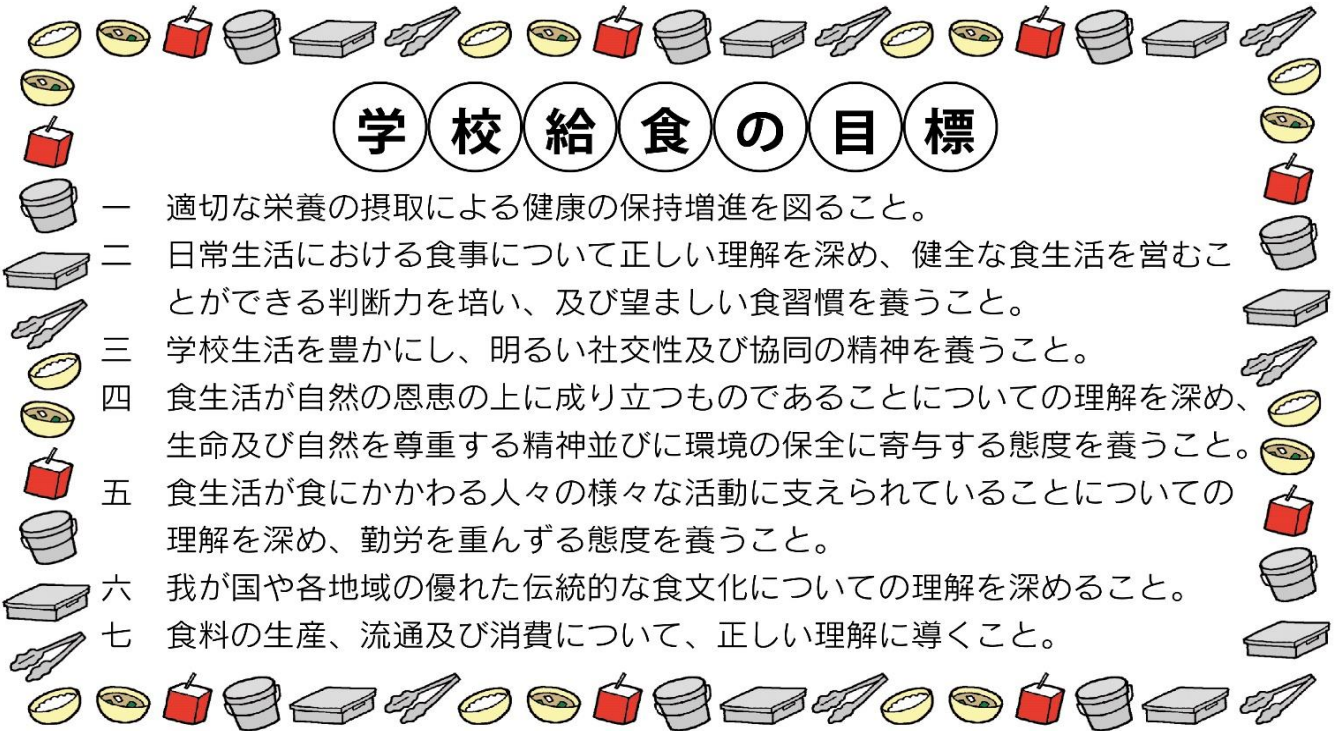


ご入学、ご進級おめでとうございます。調布市内の中学校給食は、小学校で調理した給食を提供する「親子調理方式」により運営されています。第四中学校は、献立作成を若葉小学校の栄養士が行い、若葉小学校の調理室で「株式会社天竜」が調理を行います。安心・安全な給食提供を心がけてまいりますので、よろしくお願いいたします。



学校給食の目標

- 一 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 二 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、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 三 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。
- 四 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、生命及び自然を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。
- 五 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。
- 六 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。
- 七 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。

※学校給食の目標は、学校給食法第2条(平成21年施行)に定められています

Q. 給食にはどんな栄養素が含まれているの？

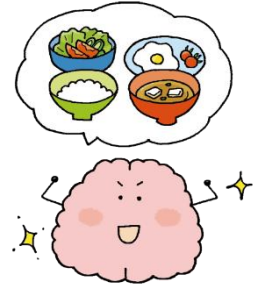
A. 学校給食の栄養素量の基準は、文部科学省によって決められています。学校給食は、成長期の子どもに必要なエネルギー、たんぱく質、脂質、ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、ビタミンA、B₁、B₂、C、食物繊維などがバランスよくとれるように定められています。



朝から脳を元気にするには？

私たちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食抜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、朝食におかずを沢山食べている人の方がテストの点数がよいという研究発表もあります。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。



～献立表&給食だよりをご活用ください～

毎月、献立表や給食だよりを学校ホームページに掲載しています。給食のことを家庭でも話題にしていただけたらと思います。栄養価も掲載しております。

※家庭への配布は行っておりません。クラス、牛乳室前、視聴覚室前に掲示を行います。視聴覚室前の廊下には、持ち帰り用の「ご自由にどうぞコーナー」も設置しています。

