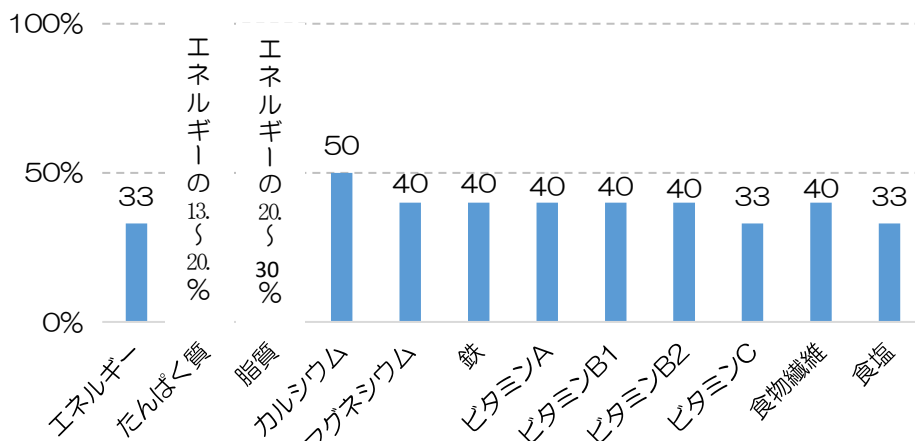


新座市立第二中学校
校長 小関 直
栄養教諭 加藤耕平

ご入学・ご進級おめでとうございます。中学生にとっての食事は、成長期の身体を支えるとても大切なものとなります。また、食事を選択する力を養い、食の自立へ向けて必要な知識とスキルを身に付けて、社会に出ていくための準備をする期間でもあります。これらのサポートができるよう、給食室と連携して、力を合わせて頑張っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

学校給食法と給食の栄養量

1日に必要な栄養量を100%とした場合の学校給食の割合



日本には「学校給食法」という法律があります。学校給食の制度がある諸外国はいくつかありますが、法律として細かく定めているのは日本ぐらいしかありません。

学校給食法の第一条（目的）には、「学校給食が児童及び生徒の心身の健全な発達に資するものであり、かつ、児童及び生徒の食に関する正しい理解と適切な判断力を養う上で重要な役割を果たすものであることにかんがみ・・・」と記されています。

この目的を達成するために、学校給食では1回の食事にも関わらず1日に必要な栄養素の量を3分の1よりも多く設定しているものが数多くあります（上記図参照）。また、このために豆類などをはじめ、ご家庭によっては食べる頻度が少ないようなものが多く登場することもあります。学校給食の献立作成にはこのような背景があるということをご承知おきください。

<小学校の給食と違うこと>

小学校では、給食の時間（4時間目が終わってから昼休みまたは掃除の時間が始まるまで）は、45分間あったかと思います。これが中学校になると35分間へ短くなります。一方で給食の量は成長に伴い増えていきます。このため、給食を食べる時間を確保するためには、素早く準備する力が必要です。これから身に付けていきましょう。



食育とSDGs
～食育ピクトグラム～

4 太りすぎない
やせすぎない

