

食育だより

令和7年

4月号

新座市立第二中学校

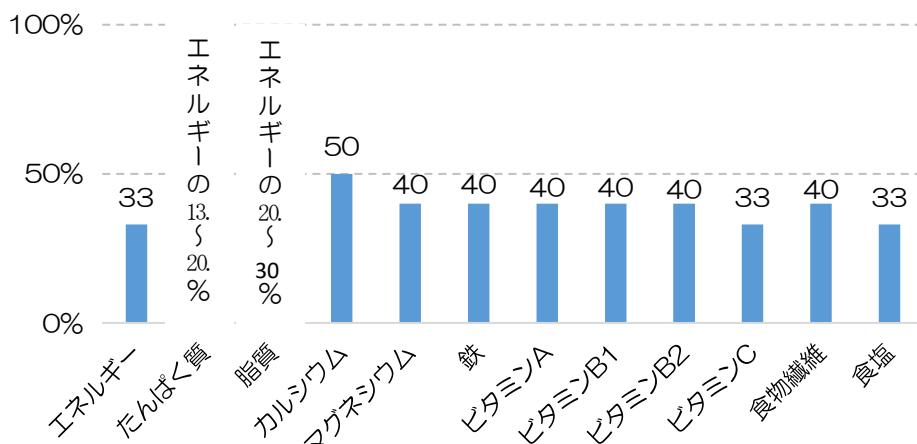
校長 小関 直

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非常に重要な要素です。また、食事を選ぶ力を養い、食の自立に向けて必要な知識とスキルを身に付け、社会に出るための準備をする期間もあります。このようなサポートができるよう、給食室と協力し、力を合わせて努めてまいります。どうぞよろしくお願ひいたします。

学校給食法と給食の目標栄養量

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」と記されています。この目的を達成するために一部の栄養素においては、学校給食1回の食事で1日に必要な量の3分の1ではなく40%や50%を摂れるように工夫して献立作成をしています（上記図参照）。このため、豆類など家庭ではありません食べない食材が多く使われることがあります。学校給食の献立作成には、このような背景があることをご理解ください。

○中学校の給食の時間は35分間○

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。



給食費の引き落としは、6050円 - 750円 = 5300円/月 となっています。

(本来の額) (補助金) (保護者負担額)

引き落としのご協力をお願いいたします。