

4月 食育だより



令和4年度4月号

茨木市立西中学校栄養士 上遠野 葉月

新学期がスタートしました。新しい学年へ進級、そして1年生にとっては初めての中学校生活が始まりました。勉強や部活動など様々な活動をいきいきと行うためには、何よりも健康が大切です。健康に過ごすために、1年間より良い食生活が送れるよう、意識して過ごしましょう。

食育だよりでは、食に関することやレシピなどについて紹介します。食育だよりが、みなさんの食生活を振り返るきっかけになればと思います。ご家庭でもぜひご活用ください。

旬の食材

旬とは、その食べ物が1年で1番おいしく、栄養価も高い時期のことです。

ランチ給食でも、旬の食材を使っています。

アスパラガス



21日
アスパラソテー

春キャベツ



(28日
春キャベツのソテー)

スナッペンとう

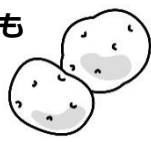


(25日
スナッペンとうの炒め物)

新たまねぎ



新じゃがいも



たけのこ



など

4月のランチ給食予定

4月22日(金)

から

28日(木)は、
家庭訪問期間のため、
ランチ給食なしです。

自己紹介

西中学校 栄養士の上遠野 葉月です(苗字が変わりました)。西中学校には、昨年度赴任いたしました。

中学校の栄養教諭等が在籍する学校は少なく、茨木市内では3校のみです。そのような限られた人数の中で西中学校の栄養士として、今年もみなさんと関わることができることを嬉しく思います。西中学校だけでなく、市内の小中学校でも食育の授業等を行っています。

活動内容としては、茨木市内の栄養教諭と連携して、給食の献立作成や食に関する授業を行ったり、市内共通の食育通信「Let's eat」や学校独自の「食育だより」の作成、個別的な栄養相談指導などです。お気軽にお声かけください。

西中学校の子どもたちや保護者の皆さま、地域の皆さま、教職員に食に関する情報を発信し、子どもたちのすこやかな成長のため、保護者の皆さまと一緒に「食育」を進めていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

中学生の食事について

中学生の時期は、学校以外にもスポーツや文化活動に参加する機会や、家庭の外で過ごす時間が増えます。この時期は身体の成長だけでなく、心の成長も著しく青年期と呼ばれています。

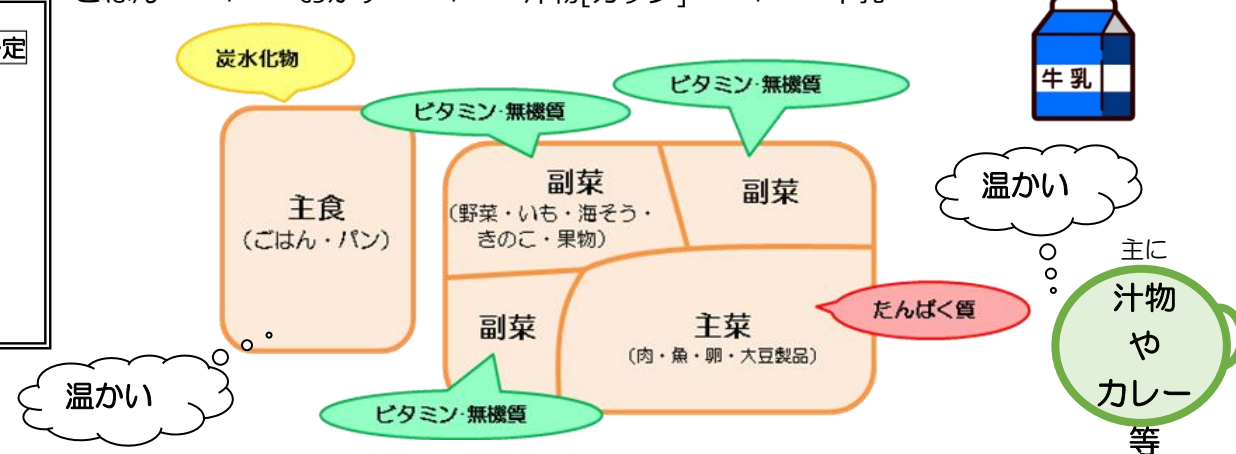
そんな中学生の食生活は、朝・昼・夕の3食をとることや栄養のバランスを考えることはもちろん、成長に必要なたんぱく質やカルシウムの量を大人に比べて多くとることが大切です。

主食 + 主菜 + 副菜
= バランスのよい食事



○中学校給食について

ごはん + おかず + 汁物[カップ] + 牛乳



中学校給食の献立は、「学校給食摂取基準」に基づき主食・主菜・副菜・乳製品がそろうように作成されています。お昼ごはんが準備できない時などには、自分の身体のことを考えて、中学校給食を利用してはどうでしょうか。 ※おはしやスプーンは持ってきてください



学校給食摂取基準(12~14歳)

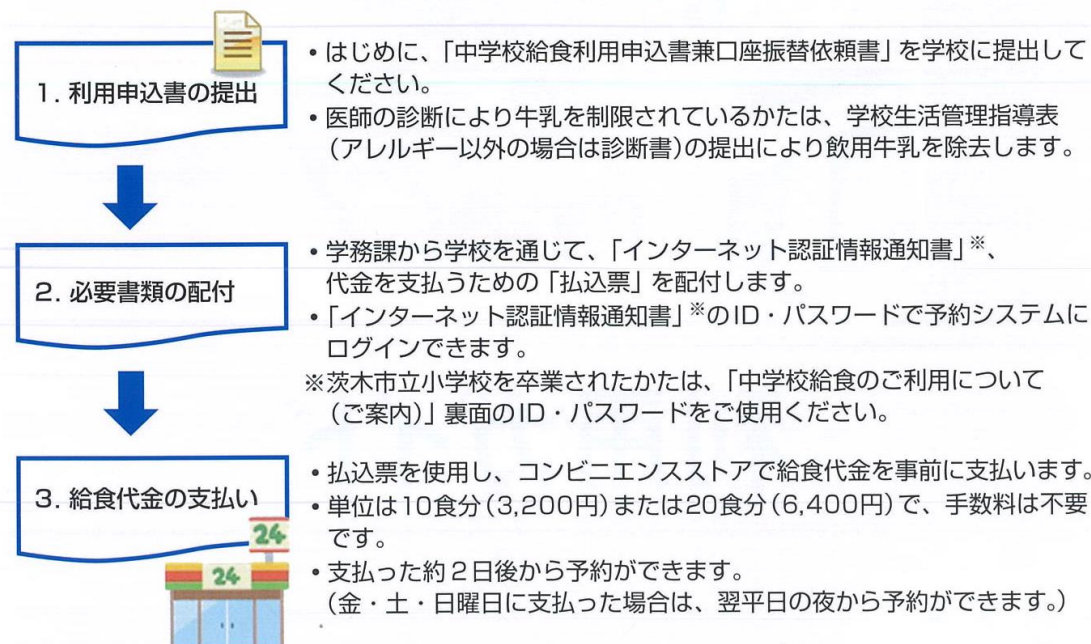
エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg RE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	塩分 (g)	食物繊維 (g)
830	13~20 (27g~42g)	20~30 (18g~28g)	450	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5 未満	7 以上

「学校給食摂取基準」とは…児童・生徒が健康の増進及び食育の推進を図るために算出された望ましい栄養量

裏面もあります

中学校給食の申込から開始まで

◆茨木市立小学校を卒業されたかたは、ご卒業前に小学校で必要書類を配付していますので、そちらをご利用ください。書類がお手元にない場合は、中学校または学務課へご連絡ください。



茨木市青少年健全育成
キャラクター
「ほっとけん!」

これで、給食が予約できる状態になりました。
次は、希望する日の給食を実際に予約してみ
ましょう！

QRコードを読み込むと、ランチ給食予約システム
のホームページへとびます。ご活用ください。

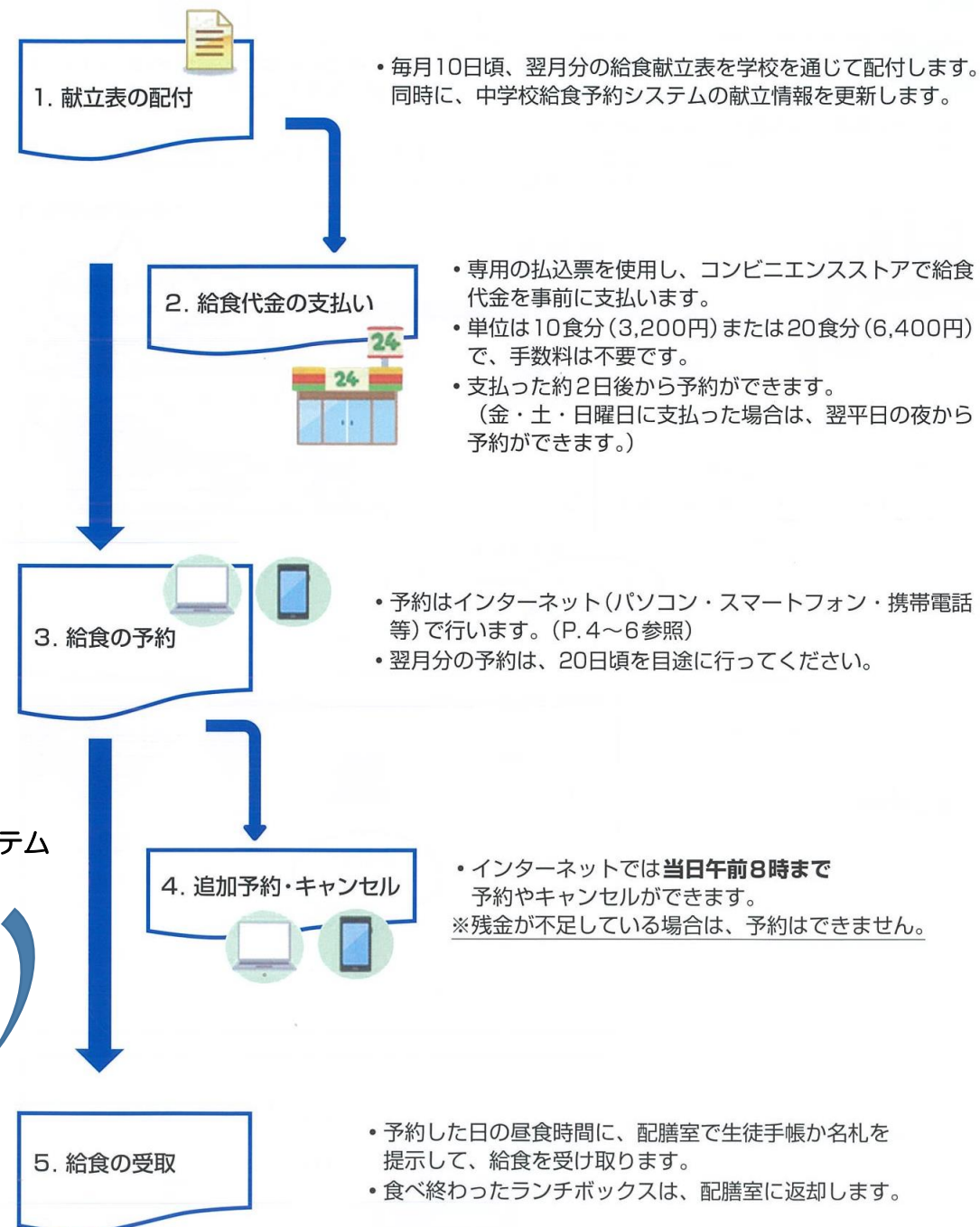
中学校給食予約システムの操作手順

1. パソコン・スマートフォンでの予約



- ① 右のQRコードを読み込む（<http://www.chugakulunch-ibaraki.jp>）
または、茨木市ホームページより「オンラインサービス」（ページ中段）→「中学校給食予約システム」に
アクセスまたは、各中学校のホームページより「中学校給食予約システム」にアクセスします。
- ② 茨木市中学校給食予約トップページです。
「ログイン」をクリックします。ご自分のID・パスワードを入力し、「ログイン」をクリックします。
※ID・パスワードは、すべて半角で、英字は大文字と小文字を区別して入力してください。

毎月の中学校給食ご利用の流れ



「茨木市中学校給食利用ガイド」 一部抜粋

ランチ給食の申し込みの流れ等についてです。
詳しくは、茨木市中学校給食利用ガイド等でご確認ください。