



中学校給食について

❶ 家庭からの弁当と給食を選択できる「選択制弁当給食」です。

家庭からの弁当持参と弁当給食とを選択できる「**選択制**」です。食に対する自己管理能力（栄養バランスの良いものや自分の健康状態に合わせた量などを選択する能力）を発達段階に応じて育成します。保護者・生徒が作る弁当の良さも生かします。

栄養バランスのとれた食事を継続的にとることで、望ましい食習慣の形成を図るため、給食は「**1か月単位**」で実施しています。中学校給食の申込み率は平均**60%**程度です。



❷ 徹底した衛生管理と安全食材による「デリバリー給食」です。

中学校給食は、春日市の栄養士が作成した献立に基づき、福岡県学校給食会から食材を調達しています。調理・盛り付け・配送は徹底した衛生管理システムを導入している民間業者に委託しています。

❸ 献立に適應した温度管理です。

温かいものは**65℃以上**、冷たいものは**10℃以下**に温度管理された専用のコンテナで各中学校に届けられます。

温かいものは温かく、冷たいものは冷たい状態で提供することができます。



❹ お弁当箱タイプの給食だから、短時間で衛生的な給食が提供できます。

給食の食器は弁当箱タイプを使用しています。ご飯以外に、温食器・冷食器・マグカップの3種類があり、献立によってこの中の2種類を組み合わせます。短時間で衛生的に配膳を行うことができるため、各学校、喫食時間は**20分**を確保できるようにしています。



❺ 中学校給食を実際に食べた方の感想をお聞きください。

春日市教育委員会では、毎年小学6年生と中学生の保護者を対象に中学校給食の試食会を行っています（現在コロナウイルス感染拡大防止のため行っていません）。実際に中学校給食を試食した保護者から、「徹底した衛生管理に感心しました」「こんなに温かくおいしい給食が食べられるとは思っていませんでした」「栄養バランスの取れた温かい給食が提供していただけるのはとても有難いです」などのご意見をいただきました。

毎年、中学生を対象に給食アンケートを実施しています。給食を食べている生徒の給食が好きな理由として「温かいものは温かく、冷たいものは冷たく食べられる」「おいしい給食が食べられる」「栄養のバランスのとれた食事が食べられる」という意見が多く見られました。

その他、残食調査も実施しており残食の多い献立は改良を重ね、生徒においしく食べてもらえるよう日々努力しています。



生活習慣病を予防する食事の第一歩

【貧血予防】



成長期の子どものからだには、大人よりも鉄が必要です。

血液の中の赤血球は、全身に酸素を運ぶとても重要な働きをしていて、その赤血球は鉄からできています。そのため、鉄が足りないと、立ちくらみがおきたり、疲れやすくなり、病気やストレスに抵抗する力が下がるなど、貧血になります。ダイエットや偏食、激しい運動や月経などが原因となりやすく、鉄をしっかり摂って、貧血を予防しましょう。

●1日3食きちんと食べましょう



朝食を抜いたりダイエットで極端に食べる量を減らしたり、インスタント食品やスナック菓子などで食事を済ませてしまうと栄養が不足し鉄も不足します。1日3度の食事は基本です。ごはんやパンなどの主食に、メインのおかず(肉・魚・卵・大豆製品)、野菜がそろった食事を心がけましょう。

●鉄を多く含む食品を食べましょう

動物性の鉄

(ヘム鉄：吸収率15~25%)

肉、赤身魚、レバー、魚、カキなど



植物性の鉄

(非ヘム鉄：吸収率2~5%)

ほうれん草、小松菜、ひじき、大豆製品など



鉄の吸収をよくする食品

- 動物性たんぱく質(肉や魚)
- ビタミンC

(さつまいもやブロッコリー、果物など)



スポーツをがんばっている子どもで、主に陸上競技やサッカー、バレーボール、バスケットボール、剣道など、足の裏をくりかえし地面に打ちつけるスポーツを継続している場合は、**スポーツ貧血**に注意が必要です。スポーツ貧血は衝撃によって足の裏の血管の中にある赤血球がつぶれて壊れてしまうことでおこる貧血です。予防するためにはたんぱく質と鉄が一度に摂れる**肉や魚**をしっかり食べることがおすすめです！

知っていますか？郷土料理！

福岡の郷土料理 「あぶってかも」

あぶってかもはスズメダイの塩焼きです。うろこや内臓を取り除かず、塩をして一晩おいてから、焼いて骨ごと食べるので、皮やうろこの香ばしさ、肝のほろ苦さが特徴です。料理名は焼いて食べようという意味の「あぶって噛もう」や、あぶったら鴨のような旨味を感じたことから由来すると言われています。