

給食だより



令和 2 年 5 月
柏市立西原中学校

ご入学・ご進級おめでとうございます。臨時休校が続く、早寝、早起き、朝ごはんのリズムが乱れてしまっている人もいるかもしれません。自分の生活を振り返って、生活リズムを整えましょう。



朝食を食べて脳に栄養を

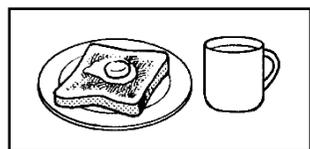
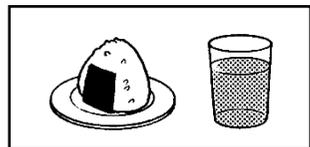


©少年写真新聞社2019

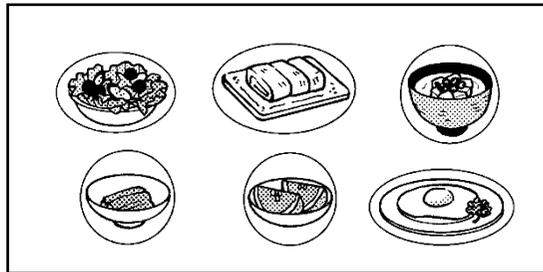
わたしたちは1日に朝、昼、夕と3回食事をとります。特に朝食は、午前中の大切なエネルギーとなります。元気に1日をスタートするため、朝ごはんを食べましょう。

どんな朝食を食べていますか？

朝食を食べているといっても、朝食の内容についてふりかえてみたことはありますか？「菓子パンだけ」や「ふりかけごはん」だけの人は、もう1品増やせるように努力をしてみましょう。夕食のおかずの残りを食べる、卵料理をつくるなど、少しの工夫で栄養価がアップします。



いつもの食事にプラス1品！



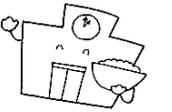
5月5日は端午の節句



こどもの日は、端午の節句ともいいます。大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものが端午の節句の始まりです。

日本では、江戸時代ごろから、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べる風習があります。

学校給食の役割とは



給食は栄養バランスのとれた食事によって子供達の健康や心と体の成長を支えています。それだけでなく、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることが期待されます。地産地消や郷土料理、行事食などの提供を通して地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めることも役割の一つです。

給食のエネルギーや栄養素《学校給食摂取基準》

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | ナトリウム 食塩相当量(g) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | |
|-----------------|------------------|----------------|-------------------|---------------|----------------|------------|
| 830 | 13~20 | 20~30 | 2.5 未満 | 450 | 120 | |
| 鉄 (mg) | ビタミンA (μgRAE) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | 食物繊維 (g) | 亜鉛 (mg) |
| 4 | 300 | 0.5 | 0.6 | 30 | 6.5 以上 | 3 |

しっかりと
食べてね！



給食費についてのお知らせ

*令和2年度給食費の徴収額について

- 新型コロナウイルス感染症に伴う臨時休校のため、令和2年4月分の給食費徴収は行いません。5月分より通常通りの徴収となります。
- 新2・3年生の令和元年度2・3月分繰越額 3,300 円(通常集金分)は 5・6月分の給食費で減額します。

【年間集金予定】給食予定回数 165 回 1食単価 330 円

| 4月 | 5・6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2・3月 |
|----|-------------------|-------|----|-------|-------|-------|-------|-------|-----------|
| - | 10,560 (7,260) | 5,280 | - | 5,280 | 5,280 | 5,280 | 5,280 | 5,280 | 12,210(※) |

(※)宿泊を伴う学校行事、その他の行事等により給食を食べない場合により2・3月分徴収額の変更の可能性があります。

*返金について

- 転出入の場合……330 円×給食回数を個々に計算し、その都度集金または返金します。
- 出席停止の場合……インフルエンザ等の感染症予防上必要な措置として行う場合は、原則として返金しません。(感染症で治癒までに相当期間の出席停止措置をとる場合は、別途届出により返金することができます。)
- 長期欠席の場合……届出を受けてから、4日目以降を日割りで計算し集金または返金します。(3日以内は物資変更ができないためご了承下さい。)
- 部活動について……顧問による手続きがあった場合2・3月分で調整します。
- 入試について……学校が指定する期日までに届け出があった場合のみ2・3月分で調整します。