



ご入学・ご進級おめでとうございます！

春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。皆さんにとって安全・安心な給食となるように、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。1年間よろしくお祈りいたします。

栄養士は『佐藤』です。
よろしくお願いします。

◎三鷹中等教育学校の給食

- ① 学校内の給食室で、10人の調理員が心をこめて作っています。
- ② エネルギーの基準は830kcalです。
…これは、中学生の皆さんが一日に必要なエネルギーの1/3の量です。
- ③ 一食の給食費は410円です。御家庭からお預かりした給食費は食材の購入などに充てています。
- ④ 献立の作成にあたっては、旬の食材や年中行事、生徒の嗜好などを考慮し、魅力あるおいしい給食になるよう努めていきます。
- ⑤ 給食の調理では、衛生に十分配慮しています。
例えば … ・牛乳、果物、パン以外のものは中心温度75℃以上を確認しています。
・野菜や果物は、流水で3回以上洗ってから使用します。



～地産地消にも積極的に取り組んでいます～

- ・牛乳は都内の農場の牛乳を都内で加工している「東京牛乳」を使用しています。
- ・三鷹市や東京都の農家で作られた野菜を積極的に使用しています。自校で給食を作っている都立中高一貫教育校で共通の東京都産野菜も使用します♪



◎給食を通して学んでほしいこと

中学校の3年間で、身に付けてもらいたいこと、学んでほしいことなど、たくさんの思いをこめて、献立作成・給食調理を行っています。

<h3>食事の重要性</h3> <p>おいしいね</p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h3>心身の健康</h3> <p>健康!</p> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<h3>食品を選択する能力</h3> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<h3>感謝の心</h3> <p>食べ物や食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<h3>社会性</h3> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<h3>食文化</h3> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

出典：文部科学省『食に関する指導の手引—第二次改訂版—』(H31.3)