



ご入学、ご進級おめでとうございます。

心よりお喜び申し上げます。

【今月の食生活】



会食について

本校の昼食は、「給食」とは言わず「会食（かいしょく）」と呼んで、教育的要素を盛り込んだものです。会食を頂くのは、食事をするためにだけに用意された場所「食堂（じきどう）」です。学園の皆が一堂に介し、ここで食事をともにします。「食堂（じきどう）」と呼ぶのは、ここが修行のための「道場」と考えられ、小笠原流礼法にのっとった食事マナーの習得、残さず食べて健康を維持すること、食文化の伝承を目標としているからです。

会食で関心の深いことは、メニューでしょう。どのような料理が出てくるのか、気になることと思います。

会食の献立は、一ヶ月単位でたて、季節の野菜や行事などを組み込んだ様々な料理が提供されます。主食は、30年前に会食が始まったころからご飯を中心にしており、おかずは和風、洋風、中国風とバリエーションに富んでいます。めん類やパン食、丼ご飯の場合もあります。また、魚料理や野菜料理も積極的に取り入れています。

必要な栄養素をしっかり摂取できるよう検討を重ねて献立を作っていますが、会食だけでは満たせない栄養素もあります。特に不足しがちなのはカルシウムです。本来1日に摂取したいカルシウムの摂取量は650～800mg（日本人の食事摂取基準 2020年版より）です。ご家庭で積極的に摂取しましょう。また、ナトリウム（食塩）の過剰摂取にならないよう、薄味を心掛けています。

大人数で頂く会食の最大の特徴は、炊飯器に入った炊き立てのご飯と汁物、温かいおかずです。様々な料理や食品に触れて、楽しい食事時間を過ごしましょう。

会食での栄養素の目標量は下記の通りです。参考にしてください。

ご意見、ご要望がありましたら担任の先生を通してお寄せください。

中・高生 昼食の給与栄養目標量

	身体活動 レベル	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	VA	VB ₁	VB ₂	VC
		kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg
中学生	II	783	24～37	16～25	363	4	270	0.5	0.6	30
高校生	II									

(文部科学省：学校給食実施基準より)

