



新学期が始まり早くもひと月が過ぎようとしています。新しい学級、新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃でしょうか。新生活の疲れが出やすい時期ですので、規則正しい食事と睡眠、休養をしっかりとり体調管理に気をつけましょう。

安心できる食事・成長するための食事・楽しい食事

今年度の自啓寮のスローガンである「安心する寮！成長する寮！楽しい寮！」をうけて、寮の食事づくりにおいても、次のキーワードを心がけていきたいと思えます。

「安心」できる食事

- ・家庭の味を意識し「ほっと落ち着ける味」の料理
- ・素材の味を活かし自然のうま味が味わえる、塩分控え目の味付け
- ・伝統的食文化である「和食」のよさや、郷土料理などを知る
- ・宮農で採れた食材をはじめ、地場産物を活用しながら、様々な食材を使用する

「成長」するための食事

- ・集中して学習する、活発に運動するなど、日々の活力となる食事
- ・栄養バランスのとれた食事を理解し、食に関する自己管理の能力を高める
- ・食事のあいさつや職員と関わりの中で、作ってくれた方への感謝の気持ちを養う
- ・食事の配膳・後片付けなどを通して、食事のマナーを身につける

「楽しい」食事

- ・季節の行事食や、学校行事に合わせた多様な形態での食事の提供
- ・セレクトメニューやリクエストメニュー、バイキングなど主体的に食事を楽しむ
- ・仲間と一緒に食べることの楽しさを感じられる食事環境づくり

給食の風景 4月11日(火)の夕食

給食スタート



進級・入学祝い膳



いただきま〜す！



1年生のみんなも元気

完食



給食の栄養価について

「日本人の食事摂取基準 2020」に基づき、対象となる生徒の年齢・性別等を考慮し、摂取基準を算出しています。必要な食事量はそれぞれ違いますので、ご飯の量を5段階に分けることで調整しています。※入寮の際に希望調査をとります

例1) 運動部（ボクシング部）の男子生徒（17歳）の場合

1食あたりのエネルギー必要量 約1,050kcal

1,050kcal - 859kcal (基準値) = 191Kcal 不足 → ごはん特盛り +168Kcal

例2) 文化部の女子生徒（16歳）の場合

1食あたりのエネルギー必要量 約766kcal

766kcal - 859kcal (基準値) = 93Kcal オーバー → ごはん小盛り -84Kcal

1食あたりの基準値

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	Kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	g	g
基準値	859	35.6	19~28.5	244	3.4	0.46	0.51	33	2.4	6.2

調理スタッフ紹介

朝・昼・晩と交代制で、寮の食事を作ってください調理員のみなさんです。宮農生たちが毎日元気に学校生活を送れるよう、安全・安心で美味しい心のこもった食事作りを心がけてくださっています。

献立作成は佐々木と佐藤の2名の栄養士が担当します。



Lunch

Breakfast



小笠原敏子

松本京子

伊東明美

Dinner



庄司恵利子

菊地富貴子

大沼かおる

Information

1年生は来月から順次、義務入寮が始まります。HPから寮の様子をご覧いただけます。入寮にあたり食事のことで不安なことがありましたら、自啓寮までご連絡ください。 Tel : 022-382-1034

寮の活動の様子は
こちらから⇒



過去の「ごちそうさま」
はこちらから⇒

