



新学期が始まり早くもひと月が経ちました。新しい環境、新しい学級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、休養をしっかりとって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・自分達の楽しい食事

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！自分達の楽しい寮！」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います。

### 「安心」できる食事

- ・宮農で採れた新鮮な食材をはじめ、地場産物を活用した安全・安心な食事づくり
- ・素材の持ち味を活かし、自然のうま味が感じられる、塩分控え目の味付け
- ・家庭料理に近い「ほっと落ち着く」給食の提供

### 「成長」するための食事

- ・栄養バランスのとれた食生活と、早寝・早起きをすることで生活習慣を整える
- ・自分の健康を自分で管理することができるよう、自己管理能力を身につける
- ・食事のあいさつや料理の意味を考えることで、作ってくれた方への感謝の気持ちを深める

### 「自分達の楽しい」食事

- ・手洗い・配膳・片付けなど各自が衛生に気をつけることで、食事の衛生環境を整える
- ・寮行事に合わせた多様な食事形態を自ら考え選択することで、主体的に食事を楽しむ
- ・仲間への思いやりを持ち、一緒に食べることの楽しさを実感できる食事環境づくり

## 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、基準値を算出しています。体格や生活強度の違いを考慮し、その人に合った食事量になるよう、ご飯の量を3段階に分けて調整しています。 ※ご飯の量は入寮時に希望をとり、都度変更可能です。

例1) 運動部（サッカー部）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食あたり）

1,050kcal - 862kcal（基準値） = 188Kcal 不足 ⇒ **ごはんを大盛りにする**

例2) 文化部の女子生徒（17歳）の場合

1食あたりのエネルギー必要量 約766kcal（1食あたり）

766kcal - 862kcal（基準値） = 96Kcal オーバー ⇒ **ごはんを小盛りにする**

1人1食あたりの基準値 ※エネルギーは身体活動レベルⅡで算出

エネルギー	たんぱく質	脂質	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	%	%	mg	mg	mg	mg	mg	g	g(以上)
862	36	19~28.5	245	3.5	0.46	0.52	33	2.5	6.2

## 給食の風景 ～4月9日(一斉食)～



進級・入学のお祝い食をみんなで一緒にいただきました



### \* 調理スタッフ紹介 \*

朝・昼・晩と交代で、寮の食事を作ってくださいる調理員のみなさんです。寮生達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、愛情たっぷりの食事作りを心がけていきます。

献立作成は今年度も佐々木と佐藤の2名の栄養士が担当します。



瓶子麻美

沼田リ工

大場博子

森下京子



松本京子

伊東明美

小笠原敏子

庄司恵利子

大沼かおる

石黒弘子

### Information

\* 1年生は5月から順次、義務入寮が始まります。入寮にあたりご不明ご不安なことがありましたら、自啓寮までご連絡ください。

\* 寮の活動の様子を右のQRコードからご覧いただけます⇒



自啓寮 Tel : 022-382-1034

Fax : 022-384-2512