

5月 給食だより

令和7年4月28日 北区立赤羽岩淵中学校

5月の給食目標

「食事と運動の関係について考えよう」

食事の値段を考えてみよう

給食費が無償化になってから、生徒から「給食って無料なんですよ？」という声を聞くようになりました。東京都では、給食は無料になったのではなく、今まで家庭で払っていた「食材費」の部分も税金で負担してもらえるようになったということです。でも実際には、食材費以外にもかかっているお金があります。

レストランなどで外食した時の食事にかかる費用と給食費を比べてみます。

<レストランなどで外食をしたときにかかる費用と給食にかかっている費用>

外食で支払った金額		
食材費	人件費・施設設備費	利益
今まで払っていた給食費	今までも、自治体で負担していた金額	

外食における原材料の割合は、20～30%だそうです。その他に人件費や家賃、調理機器類などにお金がかかります。また、利益が出なければ、経営が続けられません。給食では、利益を出す必要はありません。施設設備費や人件費は、これまでも自治体が負担していました。

今年度の給食の1食単価は約400円ですが、外食で同じ物を食べようとする、1350～2000円の価格になることが見込まれます。そのため、かつお節から出汁をとったり、国産の食材を使うことができます。全て、子どもたちが健康な学校生活を過ごすこと、健康な生活を続けられることを願って補助されています。無料だからではなく、無料だからこそ、しっかり食べて成長期の大事な体を作ってください。

4月29日から5月5日は緑茶週間。5月1日は八十八夜です。



『夏も近づく八十八夜』。童謡の『茶摘み』の歌い出しです。八十八夜とは立春から数えて88日目の日のことで、現在の5月1日から3日ごろにあたります。春から夏への季節の変わり目で、気候が安定するため、本格的な農作業を始める大切な目安の日とされていました。

茶摘みは、4月下旬から5月の八十八夜の頃から行われます。初夏の風物詩です。一番茶を飲むとその1年間は無病息災になるという言い伝えがあり、昔から縁起物として重宝されました。

お茶には体に良い成分が含まれています。

カテキン類…お茶の「渋味」や「苦味」の成分。生活習慣病やがん予防に効果があります。

殺菌効果も強く、食中毒や虫歯予防にも効果的。

カフェイン…お茶の「苦味」成分。眠気冷ましや疲労回復の効果があります。

テアニン …お茶の「甘味」や「うま味」の成分。植物の中でも茶の葉だけに存在します。

脳神経の働きを促し、リラックス効果があります。



5月～7月の間、政府備蓄米を使用します。主に宮城県産ひとめぼれ（700円/kg）を使用していましたが、この期間は国内ブレンド米（593円/kg）となります。