



# 4月 給食たより

家庭数配布



令和7年4月8日発行  
世田谷区立松沢小学校  
校長 寺崎晶子  
栄養教諭

花の便りが各地で聞かれる季節になりました。いよいよ新年度のスタートです。みなさん、期待に胸をふくらませているのではないか。今まで環境が変わり、期待ややる気に満ちている半面、知らず知らずのうちに、ストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活を送れるように、1日3回の食事と、睡眠をしっかりとる習慣を付けましょう。



## 【お知らせ】

### ◇給食開始日

→2~6年生は4月9日(水)から、1年生は4月10日(木)から始まります。

### ◇ランチョンマットについて

→今年から、ランチョンマットの使用は自由になりました。使用する場合は、毎日清潔なランチョンマットを袋に入れて持参させてください。

### ◇給食当番について

→当番になったら、白衣、帽子、マスクを着用します。当番になった際はマスクをご持参ください。1週間使用した白衣は週末に持ち帰り、洗濯をして、週明けに返却してください。次の児童が気持ちよく使えるように、洗剤や柔軟剤の香りは控えめでお願いします。また、アイロン掛けの必要はありません。

→学校の白衣の着用が基本ですが、希望する場合はご家庭で用意した類似品を持参することも可能です。当番の際に忘れた場合は、学校で共用品を貸し出します。

## 【4月の献立】

### ◇9日(水): 進級お祝い献立

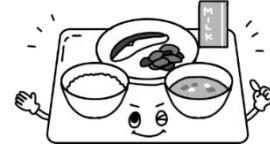
→みんなの進級をお祝いして、お赤飯や鶏肉の照り焼きを出します。

### ◇春の食材たっぷり献立

→春は、芽吹きの季節。いろいろな食材が旬をむかえます。春のおいしい食材たちを4月の献立にたっぷり使っています。春キャベツ、新にんじん、新たまねぎ、新じゃがいも、たけのこ、アスパラガス、春ガツオ…。春の味をたくさん味わいましょう！



## なに 給食って何？



学校給食は、栄養素の補給という目的はもちろん、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるための「生きた教材」としての役割を担っています。松沢小学校の給食は、世田谷区における学校給食摂取基準及び標準食品構成表に基づいて栄養管理を行っています。

児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準

区分	基準値			
	児童(6歳~7歳)の場合	児童(8歳~9歳)の場合	児童(10歳~11歳)の場合	生徒(12歳~14歳)の場合
エネルギー(kcal)	530	650	780	830
たんぱく質(%)			学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%	
脂質(%)			学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%	
ナトリウム(食塩相当量)(g)	1.5未満	2未満	2未満	2.5未満
カルシウム(mg)	290	350	360	450
マグネシウム(mg)	40	50	70	120
鉄(mg)	2	3	3.5	4.5
ビタミンA(μg RAE)	160	200	240	300
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	25	30	35
食物繊維(g)	4以上	4.5以上	5以上	7以上

## きゅうしょくしつ 紹介



わが よろしくお願いします！

きゅうしょくちょうり 給食調理は、引き続き「株式会社 東洋食品」に委託しております。  
心を込めて、安全でおいしい給食を作りますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

## まつざわしょう 松沢小のあいうえお

6年間で子供たちに定着させたいキーワードの頭文字が、教室をはじめ、学校内の各所に掲げられています。学校生活の様々な場面で意識していくために、給食バージョンを考えてみました。ご家庭の食生活でも活用していただけると嬉しいです。

あいさつ ⇒「いただきます」「ごちそうさま」は、感謝の気持ちをこめて言いましょう。

いのち ⇒今の健康と成長のためだけでなく、生涯に渡る健康維持のためにも、正しい食事の選び方や食べ方を身に付けましょう。

うんどう ⇒「空腹は最高の調味料」。思いきり体を動かせばおなかが空いて、食事をしっかりとることができます。

えがお ⇒五感を使って味わう食事は、心の栄養にもなります。みんなで楽しく食べれば、新しいおいしさを発見できるかもしれません。

おもいやり ⇒食に関わる人々や動植物に感謝して丁寧に食べる、食事マナーを身に付けてお互いの食事の場を気遣うなど、思いやりの心は食べ方にも現れます。