

4月 給食たより

平成30年4月9日
世田谷区立桜丘小学校
栄養士 山口 想太郎

✿ご入学・ご進級おめでとうございませう✿

いよいよ新年度がスタートしました。今年度もみなさんの健やかな成長と日々の健康のために、給食室一同、心を込めて安心・安全でおいしく楽しい給食を作ります。よろしくお願ひします。



がっこうきゅうしょく 学校給食について

学校給食はただのお昼ごはんではなく、教育活動の1つとして位置づけられています。以下の7つの目標が設定されており、子供たちの心身の健康を増進したり、食に関する指導の生きた教材となったりするよう、献立を考えています。

<p>適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること</p> 	<p>日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことが出来る判断力を培い、及び楽しい食習慣を養うこと</p> 	<p>学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと</p> 	<p>する態度を養うこと</p> <p>理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与</p> 	<p>このことの理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと</p> <p>食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていること</p> 	<p>我が国や各地域の優れた伝統的な食生活についての理解を深めること</p> 	<p>食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと</p> 
--	---	---	--	---	--	--

学校給食の栄養摂取基準

学校給食の献立は、文部科学省により定められている栄養摂取基準に沿って考えられています。献立表には中学年を基準とした給食のエネルギー、たんぱく質、食塩の量を載せています。低学年は0.85倍、高学年は1.15倍したものがその日の給食の栄養価の目安となります。献立表を確認し、給食からどれくらいの栄養素をとっているのか少し意識してみましょう。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg
低学年	530	16~26	15~18	300	70	2.0	2.0
中学年	640	18~32	18~21	350	80	3.0	2.0
高学年	750	22~38	21~25	400	110	4.0	3.0
	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物せんい g	食塩 g	
低学年	150	0.3	0.4	20	4.0	2.0未満	
中学年	170	0.4	0.4	20	5.0	2.5未満	
高学年	200	0.5	0.5	25	6.0	2.5未満	

* 白衣の洗濯をお願いいたします *

給食当番にあたった週の週末には、給食用の白衣を持ち帰ります。週の始めには、洗濯をして必ず学校へ持ってきていただくよう、お願いいたします。もしボタンが取れていた場合には、繕っていただくと次の当番の児童が気持ちよく着用することができますので、ご協力よろしくをお願いいたします。

* マスクをご持参ください *

給食当番をする際にはマスクを着用しますので、必ずご自宅からお持ちください。万が一忘れてしまった時には学校から貸し出しますが、後日新しいものを返却していただきますよう、お願いいたします。

4月の献立より

● 10日(火) 進級お祝い献立

学年がひとつあがり、少し大人になったみなさんに、旬の食材をたくさん使った、少し大人な献立を考えました。和食のメニューなので、旬ならではの味わい、香り、だしの風味などを楽しんでください。

● 19日(木) 食育の日～東京献立～

毎月19日は食育の日です。食育の日にはテーマのある献立を提供します。4月は東京献立です。東京都産のうどを使ったハンバーグのような料理や、東京都伊豆諸島のテングサで作られた系寒天、東京都のブランド豚「東京 X」を使った献立を考えました。

4月の給食目標：給食は みんなで楽しく 食べようね