



食育だより 4月号



令和5年4月 白山市立蕪城小学校

みなさん、ご入学、ご進級おめでとうございます。心と体に栄養たっぷりの給食は、10日(月)から、1年生は13日(木)から始まります。給食スタッフ一同心を込めておいしい給食を作りますので、楽しみにしてください。

毎月発行する「食育だより」を通して、みなさんの健康な食生活をサポートしていきたいと願っています。食物アレルギーやダイエットの相談も栄養教諭の竹中までお気軽にお声掛けください。



きゅうしょくの
きまりをまもろう

こんな給食を提供しています！

毎日和・洋・中の変化をつけて、肉や魚や大豆製品をメインに、野菜はたっぷり盛り込んでいます。
毎月、白山市の産地消メニューや、旅する給食、おはなしからとびだした料理などのお楽しみメニューを提供します。

週5日米飯給食ですが、変化をつけてパンなどの主食を提供することもあります。

使用する食材は、産地や原材料、品質・価格などを確認し、安全安心なものを選んでいきます。

成長期に必要なカルシウム等の栄養素を補給するために牛乳は毎日つきます。



保護者の方へお願い

給食当番を終えた週末に、給食の白衣を持ち帰ります。お手数をおかけしますが、洗濯して翌週の月曜日に学校に持たせてください。その際にボタンのとれたものや、ほつれを直していただくと、大変助かります。
どうぞよろしくお願いいたします。



学校給食の栄養について

成長期に必要なエネルギーや栄養素がしっかりとれるように、主食のごはんと主菜、副菜、汁物、牛乳を組み合わせた献立です。1食の中に毎日約15種類の食材を使用し、地元の旬の食の恵みを生かしたおいしい給食になるように心がけています。

学校給食栄養摂取基準 (令和3年2月一部改正)	1・2年生	3・4年生	5・6年生
エネルギー	530kcal	650kcal	780kcal
たんぱく質	摂取エネルギーの13%~20%		
脂肪	摂取エネルギーの20%~30%		
食塩	1.5g未満	2g未満	2g未満
カルシウム	290mg	350mg	360mg
マグネシウム	40mg	50mg	70mg
鉄	2mg	3mg	3.5mg
ビタミンA	160IU	200IU	240IU
ビタミンB1	0.3mg	0.4mg	0.5mg
ビタミンB2	0.4mg	0.4mg	0.5mg
ビタミンC	20mg	25mg	30mg
食物繊維	4g以上	4.5g以上	5g以上

