



# 食育だより 4月号



令和7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、8(火)から、1年生は 11日(金)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、みんな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。お子様と一緒によろしくお願いいたします。



## きゅうしょくの きまりをまもう

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、白山市の地産地消メニュー、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。その際にボタン付けやほつれなどを直していただけすると、大変助かります。

給食当番の白衣は、全員が交代で使用するものです。洗剤や柔軟剤の香りには、できるだけご留意いただきますよう、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<br>(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    |