



食育だより4月号



令和3年4月 白山市立蕪城小学校

うれしい春がやってきました。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日(木)から、1年生は13日(火)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

新しい生活様式で食事のマナーを守りましょう

- ★ 食事の前後にせっけんできれいに手をあらう
- ★ 全員前を向いてとなりの人と席を離す
- ★ 「いただきます」のあいさつをした後にマスクをとり、
「ごちそうさま」のあいさつをする前にマスクをつける
- ★ 食べている時はおしゃべりをしない



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けると、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	2 0 0IU	2 4 0IU
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