

給食だより 4月

ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度がスタートしました。環境が変わるこの季節は、緊張や不安から体調を崩しやすくなるときでもあります。本年度も、安心できる給食の時間となるように、毎日の給食の時間を中心に食育の活動を進めていきます。健康で楽しい1年が過ごせるように、安全安心でおいしい給食を届けていきますので、よろしくお願いします。



12 食育を推進しよう

学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」
第二条より
抜粋・要約

- 1** 健やかで丈夫な体をつくる
- 2** 食事の大切さを知り、望ましい食習慣を身に付ける
- 3** 助け合い、協力し合う、社会性を身に付ける
- 4** 自然の豊かな恵み、いただく命に感謝する
- 5** 食に関わる人々への感謝の心を育てる
- 6** ふるさとの食文化を知り、未来へ伝える
- 7** 食を通して、社会のしくみを学ぶ

学校給食の栄養

3 バランスよく食べよう

学校給食では文部科学省で決められた基準をもとに献立を作成しています。学校給食は、1日3回の食事のうちの1食なので、基本的には1日に必要な栄養量の1/3が摂れるようになっていますが、特に不足しがちなカルシウムやビタミン群などの栄養素は1/3よりも多く摂れるように配慮されています。

	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)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (mg)	塩分 (g)
小学校 (中学年)	650	学校給食による 摂取エネルギー 全体の13%~20%	学校給食による 摂取エネルギー 全体の20%~30%	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2未満
中学校	830			450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	2.5未満

★毎食のエネルギー・たんぱく質・カルシウムの推定摂取量を毎月の献立表に記載しています。

学校給食の内容

おかず

和・洋・中、煮物、汁物、揚げ物、和え物などバランスよくバラエティに富むよう工夫しています。いろいろな食品を取り入れ、特に小魚や豆、海藻などを使用するよう心がけています。また、地域で生産される旬の食材(ブロッコリー、トマト、梨など)を積極的に使用したり、季節の行事メニューも実施したりしています。

牛乳

北陸産の牛乳が1パック(200cc)つきます。育ち盛りの子どもたちに必要なたんぱく質、カルシウム、ビタミン類がたくさん含まれています。家庭でも是非、もう1本飲むと良いですね。



9 産地を応援しよう

ごはん

加賀市産のコシヒカリ(一等米)を使用しています。白飯を中心に、麦飯・わかめご飯や寿司飯など献立に合わせて使用します。具を調理して混ぜ合わせたご飯や丼などもあります。

パン (月に1回)

県内産(小松市)の小麦粉を一部使用しています。パンの種類は、ミルク食パン・ミルクロール・バターロールなどがあり、自分で具をはさんで食べる、セルフバーガーなどもあります。

給食時間の過ごし方

全員が安心して、楽しく給食を食べられるように、一人一人が安全や衛生に気を付けることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終えなくてはなりませんので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行いましょう。

給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

- 1** 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。
- 2** 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。
- 3** 泡と汚れをしっかりと洗い流す。
- 4** 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。

6 手を洗おう

