



食育だより



令和2年6月 白山市立広陽小学校

なが 休業が終わり、うれしい学校が始まります。給食も待ち遠しかったですね。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かけください。



栄養教諭 竹中

学校給食では、文部科学省のガイドラインに基づき、新型コロナウイルス感染防止に努めます。そのためしばらくは、給食のこんだての品数を少なくするなどして、配膳に時間がかからない工夫をしますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

おねがい

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。



給食費について

給食費は1食265円です。基本的に毎月5200円を集金して、年度末に調整します。5日以上長期欠席（インフルエンザを除く）する場合は、学級担任を通して



給食のきまりを守ろう

しょくじのあいさつ じゅんび・かたづけ・てあらう



食べ物の命に「いただきます」
作ってくれた人に「ごちそうさま」と、心をこめて言いましょう。

ていねいに手を洗い、協力して
準備・かたづけをしましょう。
給食当番は、はくい、ぼうし
(三角巾)、マスクをきちんとつけま

| 学校給食栄養摂取基準 | 1・2年 | 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 | 2g未満 | 2g未満 | 2.5g未満 |
| カルシウム | 290mg | 350mg | 360mg |
| マグネシウム | 40mg | 50mg | 70mg |
| 鉄 | 2.5mg | 3mg | 4mg |
| ビタミンA | 170IU | 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 | 20mg | 25mg |
| 食物繊維 | 4g 以上 | 5g 以上 | 5g 以上 |