

いただきます。



食育だより

ぐちそうさま！



平成31年4月 白山市立広陽小学校

新元号「令和」が発表され、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、9日（火）から（1年生は12日（金）から）スタートします。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。

また、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。



給食のきまりを守ろう

しょくじのあいさつ

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。



じゅんぴ・かたづけ・てあらう

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（バンダナ）、マスクをきちんとつけましょう。

給食費について

- 給食費は1食265円です。毎月5200円×10回集金して、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、学級担任を通してご連絡ください。

おうちの方へ

給食当番の白衣の洗濯のお願い



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。よろしくお願いいたします。



学校給食の栄養摂取基準	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

