

いただきます!



# 食育だより

ごちそうさま!



平成 30 年 4 月 白山市立広陽小学校

今年は桜の開花も早く、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、10日(火)から(1年生は13日(金)から)スタートします。給食スタッフー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。給食人気レシピの掲載や食に関する情報をお伝えしていきます。



きゅうしよく まも  
**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・てあららい

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、ほうし(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。

### あうちの方へ

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	640kcal	750kcal
たんぱく質	20g	24g	28g
脂肪	摂取エネルギーの25%~30%		
食塩	2g未満	2.5g未満	2.5g未満
カルシウム	300mg	350mg	400mg
鉄	2mg	3mg	4mg
ビタミンA	150IU	170IU	200IU
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	5g	6g

