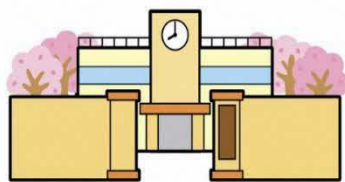


給食だより 4月

令和6年度 南郷小学校

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。本年度も、安心できる給食の時間となるように、感染症防止対策を実施しつつ、毎日の給食の時間を中心に食育の活動も進めていきます。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。



学校給食の目標

学校給食は7つの大きな目標のもと、教育活動の一環として実施されています。(学校給食法)

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



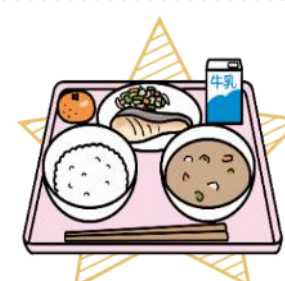
⑤ 食に関わる人々への感謝の心を育てる



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

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	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

給食を通して、子どもたちに色々な味を経験してもらうため、できるだけ多くの食材や調理方法を取り入れています。

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)も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。



ごはん

加賀市産のコシヒカリを使用しています。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)

国産の小麦粉を使用しています。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。

食育ピクトグラム

食育ピクトグラムは、食育についてたくさんの人に知ってもらうことを目的として、12項目の絵文字(ピクトグラム)が農林水産省で作成されました。毎月の給食だよりでも関連する食育ピクトグラムを掲載していきます。

1 みんなで楽しく食べよう

2 朝ごはんを食べよう

3 バランスよく食べよう

4 太りすぎないやせすぎない

5 よくかんで食べよう

6 手を洗おう

7 災害にそなえよう

8 食べ残しをなくそう

9 産地を応援しよう

10 食・農の体験をしよう

11 和食文化を伝えよう

12 食育を推進しよう

