



きゅうしょくだいすき

東光小学校

令和6年4月

☆第1号☆

ひと いっしょ よ
おうちの人と一緒に読んでね。

にゅうがく しんきゅう ご入学、ご進級おめでとうございます！

給食時間を楽しみにしてもらえるように、心を込めておいしい給食づくりに努めます。給食日より、給食や健康に関するお知らせをします。お子さんと一緒にご覧ください。

くだもの デザート・果物

くだもの
果物やセレクトデザート、水無月などの手作りデザートもあります。

しゅしょく 主食

ごはん：週3～4回
パン：週1～2回

せいかにょう きゅうしょく 精華町の給食



ぎゅうにゅう 牛乳



おも きょうとさん ぎゅうにゅう
主に京都産の牛乳が、200ml つきます。ぎゅうにゅう 牛乳だけで、1日に必要なカルシウムの約1/4以上(227mg)をとることができます。

おかず



調理法や味付けを変えて2～3品のおかずを組み合わせます。不足しがちな豆、いも、海藻、魚をとれるように積極的に使っています。

ごはん：精華町産のヒノヒカリを使用しています。栄養価アップのため、麦を入れる日や、炊き込みごはん、おすしや混ぜご飯の日もあります。



パン：食パン、黒糖食パン、コッペ・味付け・バター・小型パン(めん類との組み合わせやきなこパン)、メロンパンやココアパンなどの特別パンもあります。



アレルギー対応：精華町では、たまご除去食をおこなっています。



がっこうきゅうしょくせっしゅきじゅん 学校給食摂取基準について



もんぶかがくしゅう さんしゅつ がっこうきゅうしょくせっしゅきじゅん もと えいよう かんが こんだて
文部科学省が算出した学校給食摂取基準に基づき、栄養バランスを考えて献立をたてています。

※予定献立表は、3・4年生の量でエネルギーやたんぱく質を記載しています。

※食品成分表の改訂により、成分を計測するものさしが変わっています。そのため、基準値より低いことがあります。量は改訂前と変わらず適切な量を提供していますのでご安心ください。

	1・2年生	3・4年生	5・6年生
エネルギー(kcal)	530	650	780
たんぱく質(g)	摂取エネルギーの13～20%		
脂質(g)	摂取エネルギーの20～30%		
食塩(g)	1.5未満	2未満	2.5未満
カルシウム(mg)	290	350	360
鉄(mg)	40	50	70
ビタミンA(μgRE)	2	3	3.5
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5
ビタミンC(mg)	20	25	30
食物繊維(g)	4以上	4.5以上	5以上

参照：文部科学省 学校給食実施基準

1日に必要な量の1/3です。成長を助けるビタミンや食物繊維は40%、カルシウムやたんぱく質は50%になっています。

給食は味がうすい??



食塩は、家庭で摂りすぎている傾向があるため、給食で摂る量を計算すると、小学生は0.1g未満になってしまいます。味ができないので、目標量(病気になりにくい量)の1/3未満が基準値になっています。食塩2gは、小さじ半分より少ないので、香辛料を使うなど、工夫をしています。

きゅうしょく まな
給食からたくさんのお話を学びます。



給食は、クラスで先生や友達と食べる中で、食事の楽しさや大切さ、マナーや食文化などを学びます。

<p>食事の重要性</p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<p>心身の健康</p> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<p>食品を選択する能力</p> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<p>感謝の心</p> <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<p>社会性</p> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<p>食文化</p> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

おうちの方へおねがい



★おはし（スプーンは、必要な日に学校で用意します）は毎日清潔なものをお願いします。

★給食当番は、金曜日にエプロンを持ち帰ります。洗濯をし、アイロンをかけて月曜日に持たせてください。（ボタンがとれていたり、ゴムが伸びていたりするものは繕っていただけると助かります。）

★給食の様子を聞くなど、給食の話題をお子さんに聞いていただけると嬉しいです。

月
日
曜
日
置

きゅうしょくしつ しょうかい
給食室のメンバーを紹介します♪

給食はどこで作っているの？

学校内の給食室で作っています。食べる時間に合わせて作るのので、できたてホカホカの給食を教室に届けることができます。おいそうな香りが学校中に届き、給食を楽しみにできるところが、自校式給食のよさです。



給食はだれが作っているの？

約480食分の給食を、5人の調理員で作っています。献立は、町内の小学校・中学校で基本的に同じですが、発達段階で必要な栄養に合わせて少し変えています。



★栄養教諭：井上

★調理員：辻・水本・松尾・長島・松本



このメンバーで、心をこめて給食を作ります。よろしくお願いします。

