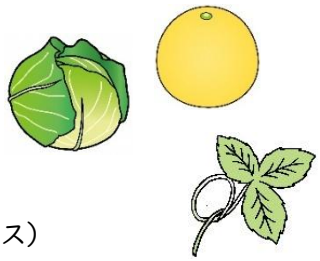
ご入学・ご進級おめでとうございます

新しい学校、新しい学年。子どもたちは期待と不安を胸に抱いていることでしょう。そんな子どもたちを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、本年度も「栄養バランスよく、安心安全でおいしい給食」を給食室職員一同力を合わせて届けていきたいと思います。また学校では毎日の給食の時間を中心に、授業などとも連携した食育を進めていきます。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

今月の給食

○ 春を感じられるように、旬の食品を取り入れました。

（さわら・キャベツ・たまねぎ・ごぼう・パセリ・みつば・晩柑（ばんかん）・じゃがいも・わかめ）



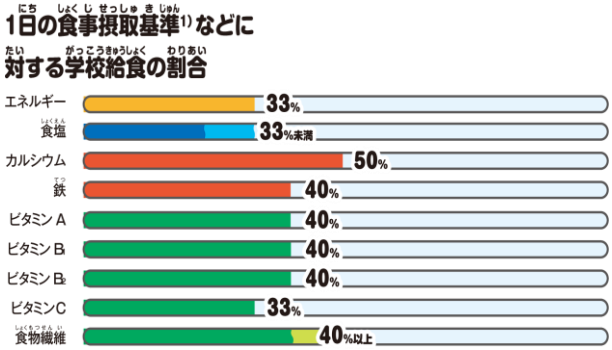
○ 初めて給食を経験する１年生が、食べやすく親しみやすい献立を取り入れました。

（ハンバーグてりやきソース・肉じゃが・生揚げのそぼろ煮・ツナそぼろ・ペンネミートソース）

給食では旬の食材をできるだけ取り入れるようにしていますが、骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合も多いようですので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出ることがあります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。

学校給食の栄養

学校給食は、栄養のバランスのとれた食事を提供することで子どもたちの健康を守ります。また、「生きた教材」として健康的な食べ方の見本にもなり、伝統的な食文化を学ぶ大切な機会にもなります。



≪学校給食実施基準≫	低学年	中学年	高学年
エネルギー（kcal）	530	650	780
たんぱく質（g）	摂取エネルギー全体の 13～27%		
脂質　（%）	摂取エネルギー全体の 20～30%		
ナトリウム（食塩相当量）（g）	1.5 未満	2 未満	2 未満
カルシウム(mg)	290	350	360
鉄　（mg）	2	3	3.5
ビタミンA(mg)	160	200	240
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（mg）	4 以上	4.5 以上	5以上

ちなみに、**大人（成人）**にとって必要なエネルギー量は、男性：2300～2700kcal　女性：1700～2050kcal ほどです。

この数値を 1/3 にすると・・・・・**1食あたり 男性：770～900kcal　女性：570～680kcal** になります。

つまり、小学校中学年以上の子どものエネルギー必要量は、私たち大人と大きく変わらないことがわかります。さらに、高学年や中学生になると大人以上に必要になります。子どものうちは、男女の差はあまりありません。それは、筋肉量があまり変わらないこと、成長期に必要なエネルギー量は中学生まではむしろ女子の方が多いことが要因です。しかし、運動量の違いや、体格など個人差もあります。

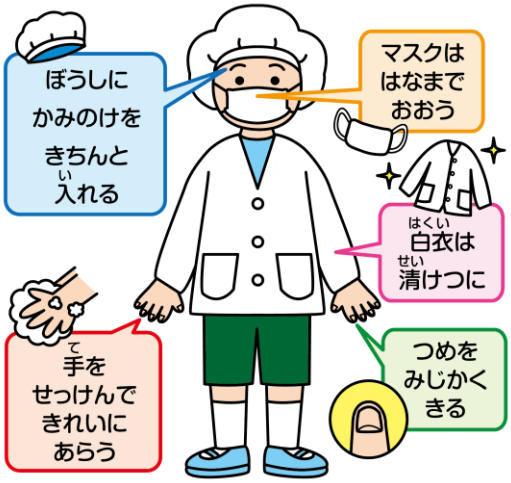
4月

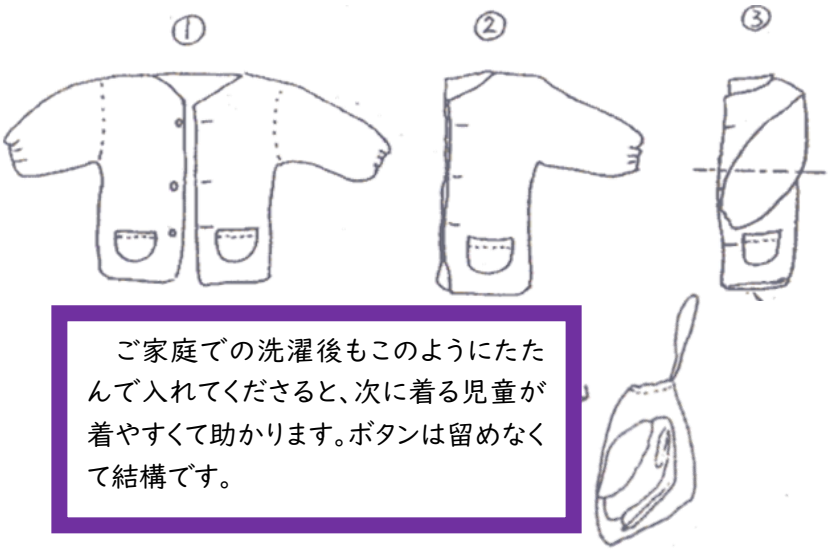
日	曜日	パン・ごはん	ジャム、チーズなど	ぎゅうにゅう	おおきなおかず	ちいさなおかず		デザート	おしらせ
13	げつ 月	むぎごはん			みそしる	ツナそぼろ			こんねんど、はじめてのきゅうしょくです。みんなでおいしくいただきましょう。
14	か 火	ごはん			にくじゃが	からし じょうゆあえ	1ねんせいは スプーンがつきます		ゆでたもやしとこまつなを、からしじょうゆであえます。からくはないので、だいじょうぶです。からしでかおりをよくします。
15	すい 水	チーズパン			ペンネ ミートソース	コーン サラダ	1ねんせいは スプーンがつきます		ペンネとは、ペンのさきのようなかたちをした パスタのことです。
16	もく 木	ごはん			とんじる	ハンバーグ てりやき ソース	1ねんせいは フォークがつきます		てりやきソースもきゅうしょくしつの てづくりです。
17	きん 金	むぎごはん			はるさめスープ	ビビンバ (にく)	ビビンバ (やさい)		ごはんに、にくとやさいをよくまぜてたべましょう。
20	げつ 月	ごはん			なまあげの そぼろに	いそかあえ	1ねんせいは スプーンがつきます		ゆでたキャベツを、きざみのりとしょうゆで あえます。
21	か 火	はいがパン			チリコンカーン	やさい ソテー		ミックス フルーツ	チリコンカーンは、きゅうしょくでは おなじみのまめりょうりです。
22	すい 水	ごはん			すましじる	さわらの あんかけ	そくせきづけ		すましじるには、うずらのたまごがはいっています。よくかんでたべましょう。
23	もく 木	ごはん		プルーン はっこう にゅう	こめこ ドライカレー	ごまずあえ			ルウをつかわないで、こめこでとろみをつけたカレーです。
24	きん 金	ロールパン			わかめスープ	かわり ごもくまめ			あぶらであげたじゃがいものはいった、ごもくまめです。
27	げつ 月	むぎごはん			みそしる	ひじき ごはんのぐ	きびなご フライ	1ねんせいは スプーンが つきます	きびなごは、ほねごとたべることのできるさかなです。
28	か 火	ごはん			おやこに	だいずと じゃこの いりに	おひたし	1ねんせいは スプーンが つきます	「おやこに」には、しゅんのみつばをいれます。
29	すい 水	しょうわのひ							
30	もく 木	まるパン			やさいの スープに	サーモン フライ		ばんかん	ばんかんは、しゅんのくだものです。じょうずにむいてたべましょう。

今月は、旬の食べ物で30日に晩柑が出ます。上記のように皮をむいて食べるよう指導します。食べることができたか、ご家庭で話題にしていただけたらと思います。

＊晩柑（ばんかん）とは・・・９月頃から収穫する温州みかん以外の品種の総称です。１２月以降に収穫する温州みかん以外を「中晩柑」といいます。産地により、美生柑・灘オレンジ・宇和ゴールド・御荘ゴールド・ジューシーゴールドとも呼ばれていて、４～５月が糖度・酸度ともに高く、見た目から「和製グレープフルーツ」とも呼ばれています。

食育だより 4月





ご家庭での洗濯後もこのようにたたんで入れてくださると、次に着る児童が着やすくて助かります。ボタンは留めなくて結構です。

・毎日、きれいな帽子・給食用マスク・口ふき用タオルを忘れずに持たせるようにしてください。
・髪の毛の長い児童は結ぶ等し、帽子をかぶりやすいような工夫をお願いします。
（前髪もしっかり帽子の中にしまいます）
・当番の週の最後には白衣を持ち帰ります。洗濯・アイロンがけをお願いします。
・ボタンがとれそうになっていたり、汚れやほつれ等があったりしましたら、補修をしていただけると助かります。
ボタンやひもなどの予備は学校にあります。担任からお声をかけることもありますので、ご協力をお願いいたします。

食物アレルギーについて知ってほしいこと

●食物アレルギー対応食が出る日があります

対応食はおうちの人と学校が相談して決めています。きちんと本人に届くようみんなで気をつけましょう。

●アレルギーのある人はできないことがあります

ふれたり吸い込んだりするだけで症状が出てしまうことがあります。牛乳のリサイクルや配ぜん台のそうじなど、学校生活の中でできないことがあります。

●食物アレルギーは好ききらいとはちがいます

食物アレルギーは好ききらいやわがままとは違います。食物アレルギーのある人の気持ちになって考えてみましょう。

●食物アレルギーにはさまざな症状があります

アレルギーの症状はさまざまです。アレルギーのある人がつらそうにしていたり、自分に何か変わったことが起きた場合は、すぐに先生に知らせましょう。

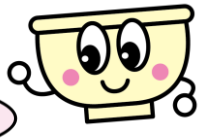
「学校給食」は生きた教材です！

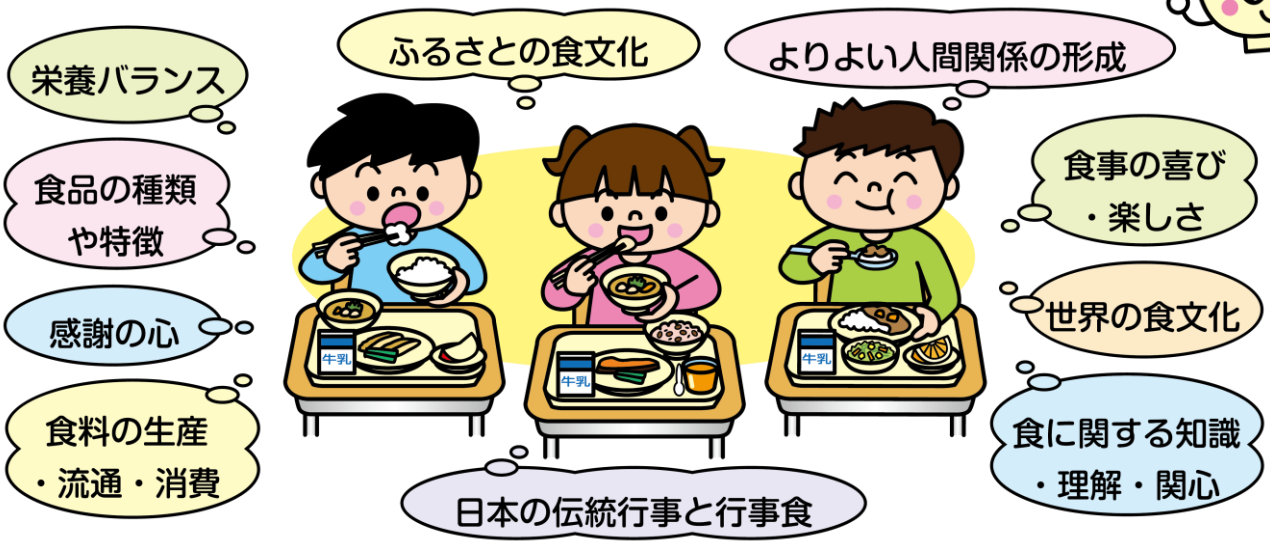
学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられ、以下の７つの目標を達成することを目指しています。

学校給食の目標（「学校給食法」第２条より）

1. 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
2. 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
3. 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
4. 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
5. 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
6. 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
7. 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

給食当番活動を通して学ぶこと





給食には、たくさんの学びが詰まっています

給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後片付けなどを行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方を身につけるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事をすることなどを学びます。

出典：学校給食 2024.3　　全国学校給食協会
食育フォーラム 2024.4/2025.4　健学社