



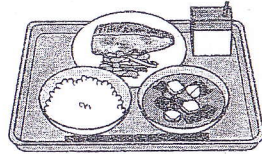
# きゅうしよくだより 4月号

平成31年4月 流山市立南流山小学校

うらかな日差しのもと、草木が芽吹きはじめる生命力あふれる季節となりました。  
子どもたちは新しい学年に進級し、給食は11日（1年生は16日）から始まります。  
今回は、給食について紹介します。

## 学校給食の目標

- ① 健康の維持、増進～元気なからだをつくろう～
- ② 望ましい食習慣を作る～バランスよく、規則正しくとろう～
- ③ 社交性と協同の精神を養う～協力し合って、なかよく～
- ④ 生命・自然への感謝と環境保全～命の恵みに感謝して「いただきます」～
- ⑤ 勤労を重んずる態度～ありがとうの気持ちで「ごちそうさま」～
- ⑥ 伝統的な食文化への理解～昔ながらの食べ物を大切に～
- ⑦ 生産、流通、消費についての理解～給食がとどくまでの道のりを知ろう～



## 児童1人1回当たりの学校給食摂取基準

区分	6～7歳	8～9歳	10～11歳
エネルギー (kcal)	530	640	750
たんぱく質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%～20%		
脂質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20%～30%		
食塩相当量 (g)	2.0未満	2.0未満	2.5未満
カルシウム (mg)	290	350	360
鉄 (mg)	2.5	3	4
ビタミンA (μg RE)	170	200	240
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.3	0.4	0.5
ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.4	0.4	0.5
ビタミンC (mg)	20	20	25
食物繊維 (g)	4以上	5以上	5以上
亜鉛 (mg)	2	2	3
マグネシウム (mg)	40	50	70

## 学校給食の食事内容について

栄養量、および食品構成の基準は、文部科学省によって決められています。多様な食品を適切に組み合わせて、バランスの良い食事をとることに重点がおかれています。また、カルシウムの供給源として牛乳・小魚、食物繊維の供給源や食文化を継承する観点から豆類を献立に多く取り入れています。



## 学校給食の献立内容について

- ・週に米飯3回、パン1回、麺1回の割合で行っています。  
お米は、流山産のコシヒカリを使用しています。
- ・牛乳は、成長期の子どもたちに必要なカルシウム、たんぱく質、ビタミンなどを補うために、毎日です。今年度より、牛乳パックのリサイクルが始まります。
- ・加熱調理が原則ですので、生野菜など加熱しないものはできません。（果物は除く）
- ・だしは、かつお節やさば節や昆布からとります。
- ・カレーやシチューのルーは、小麦粉とバターから作ります。
- ・うす味に心がけています。
- ・行事食、郷土料理、季節感のある料理、地場産物を取り入れています。
- ・よくかんで食べることを意識できるように、炒った大豆、小魚などを取り入れています。

## 給食の時間について

- ・給食の時間は、栄養バランスのとれた食事を一緒に食べながら、楽しいふれあいの中で子どもたちの健康と心身の成長を育んでいきます。
- ・給食の時間は、全部で45分間です。決められた時間内に配膳し、後片づけもする中で、みんなで協力すれば手際よく楽しくできることを学んでいきます。  
ぜひ、家庭でも、食事の準備・片付け等、簡単なお手伝いをお願いします。また、食べることに集中できるように、普段の食事から時間の目安を教えてください。
- ・給食当番の白衣は、金曜日に持ち帰り、洗濯をして週明けの日に持ってきてください。  
また、ボタンやゴム等の修繕が必要なものはご協力よろしくお願ひいたします。
- ・献立表のはしの欄に印がついている日には、必ずはしを持たせてください。  
使ったはしは家に持ち帰り、きれいに洗ってください。  
ナプキンも清潔なものを用意してください。

### ☆給食室の紹介☆

調理業務は(株)日本給食に委託しています。今年度は、10名の調理員と秋山(栄養教諭)で給食を作ります。よろしくお願ひいたします。