



給食だより

令和元年 5月号
流山市立小山小学校

木々の緑も鮮やかさを増し、さわやかな季節になりました。早いもので、新学期が始まって一ヶ月がたちました。新しいクラスのお友達と楽しく給食の時間を過ごせるように、正しい食事のマナーを身につけましょう。

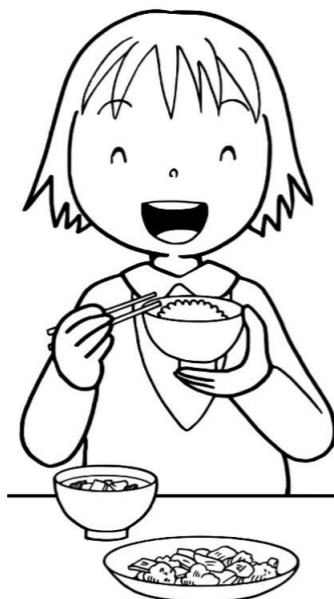
食事マナーを守って楽しく食事をしましょう

姿勢を正そう

よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし一つ分くらい開け、いすにきちんを腰かけて、背筋をまっすぐに伸ばした状態です。

他人の迷惑にならないようにしよう

口に食べ物を入れたまま話したり、食事中にふさわしくない話をしたりすると、ほかの人の迷惑になるので気をつけましょう。



食器をきちんと

茶わんやはしをきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。

感謝の気持ちを忘れないようにしよう

食事を作ってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。

学校給食摂取基準が一部改正されました

文部科学省の学校給食摂取基準の一部改正に伴い、新しい基準で献立を作成しています。各栄養素の基準については、食事摂取基準が定めた数値の1/3を基本としていますが、摂取不足または過剰摂取が考えられる栄養素について基準値が変更になりました。様々な食品を取り入れて、塩分・脂質のとりすぎに注意した献立作成を心がけていきます。

児童一人一回当たりの学校給食摂取基準（改正前）

	1~2年生 (6~7歳)	3~4年生 (8~9歳)	5~6年生 (10~11歳)
エネルギー (Kcal)	530	640	750
たんぱく質 (%) (範囲)	20 16~26	24 18~32	28 22~38
脂質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の25%~30%		
ナトリウム (食塩相当量) (g)	2未満	2.5未満	2.5未満
カルシウム (mg)	300	350	400
マグネシウム (mg)	70	80	110
鉄 (mg)	2	3	4
ビタミンA (μgRE)	150	170	200



児童一人一回当たりの学校給食摂取基準（改正後）

	1~2年生 (6~7歳)	3~4年生 (8~9歳)	5~6年生 (10~11歳)
エネルギー (Kcal)	530	<u>650</u>	<u>780</u>
たんぱく質 (%) (範囲)	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%		
ナトリウム (食塩相当量) (g)	2未満	<u>2</u> 未満	2.5未満
カルシウム (mg)	<u>290</u>	350	360
マグネシウム (mg)	<u>40</u>	<u>50</u>	<u>70</u>
鉄 (mg)	<u>2.5</u>	3	4
ビタミンA (μgRAE)	<u>170</u>	<u>200</u>	<u>240</u>

※下線部分が変更点

文部科学省「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準（一部抜粋）」