

ご入学、ご進級おめでとうございます。

新年度が始まりました。学校給食は、子どもたちの成長を考慮して、エネルギー量や栄養バランスを整え、旬の食材や地場産物、全国の郷土料理などを献立に取り入れています。

また、学校給食は、食生活に関する知識や理解を深めるとともに、望ましい食習慣や実践力を身につける「生きた教材」でもあります。今年度も、安全・安心でおいしい給食をとおして、お子さまと一緒に楽しく学んでいきたいと考えていますので、よろしくお願いします。

きょう きょうしよくだより なに 今日の給食は何かな？



旬の
食材

毎日の献立表に目をとおしていただくようお願いします。給食は主食、主菜、副菜を揃えるようにしています。また、旬の食材や郷土料理、行事食を取り入れる日もあります。

ご家庭でその日の給食を話題にいただき、お子さまの学校生活の様子を聞ききっかけになれば幸いです。

郷土
料理

行事食

しょくじ 食事マナーチェック

みんなでおいしく、楽しく食べるためには、食事のマナーが大切です。ご家庭でお子さまと一緒に確認してみてください。



① 感謝の気持ちを込めてあいさつをする



② 食器を正しく持って食べる



③ 机にひじをつかずに食べる



④ 食べ物が口に入っている時は話さず食べる



⑤ 背筋をまっすぐに伸ばして食べる



⑥ 食べ終わっても席で静かに待つ

学校給食の栄養摂取基準

下記の基準を元に作成しています。

1日の食事の1/3ですが、家庭で不足しがちな栄養素を考慮して決められています。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	たんぱく質 エネルギー 比(%)	脂質 (g)	脂質 エネルギー 比(%)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)
文部科学省 基準	650	21.1-32.5	13-20	14.4-21.3	20-30	2.0	350	50
	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 (g)		
文部科学省 基準	3.0	200	0.40	0.40	20	5		