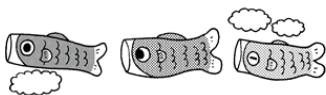




家庭数
令和元年5月10日
文京区立小日向台町小学校
校長 田中 純一
栄養士 山口 絵子

1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整やこまめな水分補給を心掛けて熱中症を予防しましょう。また、新生活の疲れが出てくる時期でもありますので、食事と睡眠をしっかりととり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。



たんご せっく
端午の節句



端午の節句は古代中国の邪気をはらう行事と日本の田植え前の厄をはらう女性の祭りが結びついたとされています。江戸時代頃からは、男の子の祭りへとかわりました。こいのぼりを立てて武者人形を飾り、ちまきやかしわもちを食べて祝う習わしがあります。

☆献立について

子供たちが1日に必要な栄養素の1/3を給食で摂取できるように、以下の学校給食摂取基準をもとに献立を作成しています。家庭で取りにくいカルシウムやビタミン類は、給食で1/2を摂取できるようにしています。給食の量は児童の成長に合わせて、3段階に分けています。中学年を1として低学年は0.9倍、高学年は1.1倍になっています。

児童1人1回当たりの学校給食摂取基準 (平成30年8月1日改正)

区 分	基 準 値		
	低学年 (1～2年)	中学年 (3～4年)	高学年 (5～6年)
エネルギー(kcal)	530	650	780
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%		
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2未満	2未満	2.5未満
カルシウム(mg)	290	350	360
マグネシウム(mg)	40	50	70
鉄(mg)	2.5	3	4
ビタミンA(μgRAE)	170	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	20	25
食物繊維(g)	4以上	5以上	5以上