

# 食育・給食だより 第1号



令和8年4月6日  
文京区立本郷小学校  
校長 杉本 謙  
栄養教諭 竹村 礼奈  
栄養士 金子 直子

新年度が始まりました。新しい環境に、肉体的にも精神的にも大変疲れやすくなっています。栄養バランスの良い食事と、適度な運動、休養で、元気な体を作りましょう。

## 文京区の給食について

### ★献立作成にあたって

1. 文京区の学校給食摂取基準を満たすよう、文京区の食品構成に基づいて献立を作成しています。
2. 献立はご飯、パン、麺を組み合わせ、変化のある楽しい給食になるようにしています。
3. 成長期に必要なカルシウムの補給のため、牛乳は毎日提供しています。
4. 魚介類・海そう類・きのこ類・豆製品・野菜類を積極的に取り入れるようにしています。
5. 野菜や果物はできるだけ国産のものを使用するようにしています。また、遺伝子組換え表示のある食品は使用していません。
6. だしは削り節、昆布、スープはとりがら、豚骨を使用しています。化学調味料は使用していません。
7. 給食室で手づくりすることを基本とし、加工食品は使用しないようにしています。
8. 旬の食材や行事食などにより季節感を出し、食体験が豊かになるようにしています。
9. 食中毒防止や衛生に配慮しています。

### ★文京区の児童1人1回当たりの学校給食摂取基準（令和3年4月より国の基準に準ずる）

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)	1.5未満	2未満	2未満
カルシウム(mg)	290	350	360
マグネシウム(mg)	40	50	70
鉄(mg)	2	3	3.5
ビタミンA(μgRAE)	160	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	25	30
食物繊維(g)	4以上	4.5以上	5以上

亜鉛……児童(1~2年) 2mg、児童(3~4年) 2mg、児童(5~6年) 2mg、について配慮する。

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区では学校給食摂取基準の運用を見直しております。

文京区学校給食摂取基準(小学校)・・・エネルギー611~650kcal、たんぱく質21.1~32.5g

### ★文京区の食育について 「朝昼晩 感謝を込めて いただきます」

楽しい食生活を通じて、子どもたち一人ひとりの健康な心と体を育むとともに、豊かな人間性を養い、食を支える自然や社会に感謝する気持ちを育みます。



### ～食育の目標～

毎日、栄養バランスの取れた朝食を摂る習慣を定着させます。	適切な食事バランス(栄養・量)に気を配ることのできる児童・生徒を育成します。
家庭で楽しく食事のできる児童・生徒を増やします。	好ましい食習慣を身に付けさせます。

# 本郷小学校の給食を紹介します

本郷小学校では、学校給食を通して、食育の推進を図っています。先生や友だちと給食を食べることで、食事のマナーや栄養の知識、食べ物の流通のしくみ等を知り、食べ物や関わった人々へ感謝できる豊かな心と元気な体づくりを目指します。



## 《調理》

昨年度に引き続き、「株式会社 葉隠勇進」が調理業務を担当します。「安心・安全な給食」「おいしい給食」「楽しい給食」を目標に、調理スタッフと栄養教諭、栄養士で協力して、給食づくりに励んでまいります。



## 《献立》

- ・旬の食材を用い、季節感のある献立にします。
- ・日本の行事食を大切にします。
- ・素材を大切にした手作り給食とします。
- ・生活習慣病予防のため、調理は薄味とします。
- ・児童の実態や興味に沿った献立にします。
- ・給食を通して、日本の郷土料理や世界の食文化にふれる機会を設けます。
- ・東京都の地場産物を積極的に取り入れます。
- ・よくかんで食べる習慣を身につけるため、かみごたえのある食材を定期的に取り入れます。
- ・月に1回、文京区和食の日として、ご飯を中心とした一汁一菜～二菜の献立を組み入れます。

## 《衛生》

- ・加熱調理を基本とし、必ず温度を測定して記録しています。
- ・食器・食缶・食器具などは洗浄後、専用の熱風消毒保管庫に保管しています。
- ・安全対策のため、原材料や出来上がった給食は、 $-20^{\circ}\text{C}$ で2週間冷凍保存しています。
- ・管理職は出来上がった給食を毎日検食し、記録に残しています。
- ・調理従事者は、必ず月2回の細菌検査をし、健康に留意しています。



## 《給食費について》

給食一食単価（予算）は、1・2年生 360円、3・4年生 380円、5・6年生 410円です。（令和8年度より改定）なお、令和6年度より、児童給食費は全額無償化されましたので、保護者の負担はありません。

また、長期欠席・食物アレルギー等の事情により、一月を通して学校給食の提供を受けない場合、学校給食費代替補助金を申請することができます。該当する場合は、欠食又は長期欠席する日の前月 20 日頃までに学校にお申し出ください。

## 《食物アレルギー対応》

食物アレルギーのあるお子さんについては、学校生活管理指導表に基づき、個別に対応しています。書類の提出に御協力をお願いします。

給食であまり提供されない食材においても、授業や移動教室などの際、対応が必要になる場合もありますので、一度学校にご相談ください。



## 《環境への配慮》

- ・節水・節電に努めています。
  - ・割れた食器は回収し、リサイクルしています。
  - ・ごみの分別・リサイクルに努めています。
- 今年度より、給食調理で出た生ごみや、給食の残菜は、回収し動物の飼料としてリサイクルされます。

今年度も、本校の給食に御理解、御協力をよろしくお願いいたします。



## 保護者の皆様へお願い

衛生的に配膳を行うため、給食当番の際に使用する白衣・帽子の洗濯、マスクの御準備に御協力をよろしくお願いいたします。



1.