

給食だより 4月



令和3年4月6日
文京区立小日向台町小学校
校長 田中 純一
栄養士 山川 久美子

ご入学、ご進級おめでとうございます。いよいよ新学期です。学校給食は、みなさんの心身の成長と発達のために、栄養バランスを考えてつくられています。また、給食は食事の大切や食事のマナー、地場産物、食文化などを学ぶ教材です。今年度もよろしくお願ひいたします。

いよいよ新学期スタート！！

新学期が始まり、いよいよ給食が始まります。何をするにも健康な体が一番です。しっかり運動して好き嫌いをせずに食べるようにしましょう。給食が始まるにあたって次のことを心がけてほしいと思います。

給食前には手をしっかりあらってね！

できるだけ好き嫌いをしないでいろいろな食べ物、食べられるようになってね！

白衣、マスク、ぼうしをきちんと身につけてね！

食事のきまりをまもって食べてね。

食器の中には、何も入っていないようにして、きちんと重ねて片づけてね。

給食は4月8日（木）から始まります。1年生は4月12日（月）からです。

みなさんの成長を支える給食

学校給食は、成長期に必要なエネルギーや栄養素がしっかりとれる大切な一食です。

主食

おもにごはん、パンやめんもあります。おもに炭水化物をとることができ、エネルギー源になります。



牛乳(200mL)

成長期に大切なたんぱく質やカルシウム、ビタミンをしっかりとることができます。

副食など(おかず)

魚や肉、卵、野菜、海藻、きのこ、豆など、いろいろな食材を使い、栄養のバランスを考えた料理で、薄味を心がけています。たんぱく質や脂質、ビタミン、無機質をとることができます。

☆給食室について

小日向台町小学校では令和3年度も引き続き、学校給食の調理・洗浄等の業務を委託しています。献立作成や発注、アレルギー対応等は栄養士が行っています。

委託会社： 協立給食株式会社

チーフ： 朝日健太

サブチーフ： 宮津勇

調理員： 内田秀徳 佐藤香奈子 道傳由美子 北澤康生 原君代
近藤タカヨ 笹川夏美

今年度も安心・安全で、子供たちが楽しみにしてくれるようなおいしい給食作りに努めていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

○文京区の児童1人1回当たりの学校給食摂取基準

※国の基準に準ずる（令和3年4月1部改正）

| 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) | 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 (μ gRAE) | 160 | 200 | 240 |
| ビタミンB ₁ (mg) | 0.3 | 0.4 | 0.5 |
| ビタミンB ₂ (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