

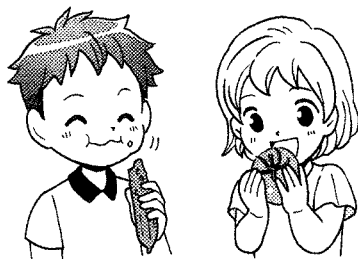
給食だより 7月

文京区立駒本小学校
校長 篠遠 信行
栄養士 寺田 早智子

暑い毎日元気な過ごすために、水分補給とバランスのよい食事を心掛けてください。夏野菜を食事や間食に取り入れて、夏を元気に過ごしましょう。

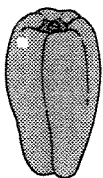
旬の野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、にがうり(ゴーヤ)などがあります。多くの野菜は、ハウス栽培などによって、1年中食べられますが、旬はたくさん収穫されて価格も安くおいしいので、夏野菜をたくさん食べましょう。



ピーマン

ピーマンは、ビタミンCが豊富です。種やたにに含まれる青臭さのもとになるピラジンは、血液をサラサラにする効果があります。



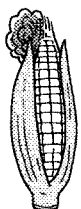
トマト

トマトは、抗酸化力の高いリコピン(リコペン)やビタミンCを含んでいます。リコピンには、生活習慣病を予防する効果があるといわれています。



とうもろこし

とうもろこしは、糖質が豊富な野菜です。また、食物繊維をたくさん含んでいるため、整腸作用にすぐれています。

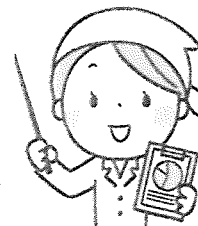


ズッキーニ

ズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カリウムが多く、カロテンやビタミンC、ビタミンEも含まれます。



文京区の学校給食について



～ 4月から食べてきた給食ですが、どのような基準で提供されているかを改めて、お知らせします。～

1. 献立は学校摂取基準を満たすように作成した文京区の食品構成に基づいて作成しています。
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、牛乳を毎日提供しています。
4. 魚介類・海そう類・きのこ類・豆類・野菜類を多く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、遺伝子組み換え表示のある食品は使用しません。
6. だしは削り節、昆布、スープは鶏がら、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. 給食室で手作りを基本とし、加工食品は使用しないようにしています。
8. 旬の食材や行事食で季節感を出し、食体験が豊かになるようにしています。
9. 食中毒の防止、衛生に配慮しています。
10. 「文京区立小・中学校食育推進計画」に基づき、地産地消の取り組みを推進するために、東京産の食材を使用するようにしています。

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)

献立に記載されている基準は中学年です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍となります。

区分	基準値		
	低学年	中学年	高学年
	1～2年	3～4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量全体の13%～20%		
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー量全体の20%～30%		
食塩相当量(g)	1.5未満	2未満	2未満