

# 給食だより 4月

文京区立駒本小学校  
校長 吉岡 淳  
栄養士 寺田 早智子

ご入学、ご進学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たつくりられています。また、給食は食事の大切さや食マナー、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します。

## 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。



## 文京区の学校給食について

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。

※今年度より低学年と高学年の食塩相当量の摂取基準がさらに低くなっています。

## 児童一人あたりの学校給食摂取基準

献立に記載されている基準は中学年で低学年は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

## 給食当番の人は毎日チェックしよう!

- ① 毎日、自分の健康状態を確認して、発熱、下痢、腹痛、嘔吐などがあれば当番をかわってもらいます。
  - ② 石けんをよく泡立てて、きれいに手を洗います。
  - ③ 清潔な白衣や帽子で身支度をととのえて、マスクを着用します。
- 毎日、健康状態を確認してから当番を行いましょう。



**新しい生活様式で**

**マナーを守りましょう**

- 食事の前後に石けんできれいに手を洗う
- 机は向かい合わせにしない
- 食事が終わったらマスクをして会話する