

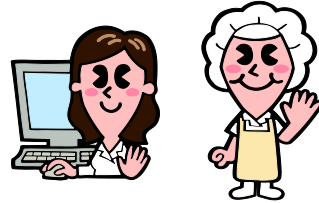


給食だより

平成27年 4月号
(発行4月 7日)
つつじが丘北小学校
発行 栄養士 指田

ご入学、ご進級おめでとうございます。春のうらかな陽気に包まれ、新年度が始まりました。新しい学校生活の始まりに、子供たちは、やる気に満ちあふれているのではないのでしょうか。学校給食は、子どもたちの心と体の健康や発達のため、栄養バランスを考えて作っています。

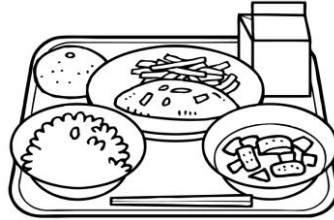
安心、安全でおいしい給食を
心をこめて作ります。
1年間よろしくお願ひします！



学校給食の目標

「学校給食法」第2条より

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。



②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。

③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。

④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。

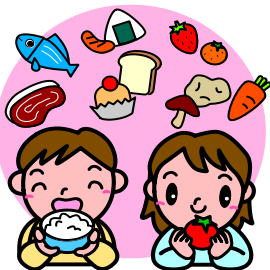
⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。

⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。

⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

こんなことに気をつけています！

栄養バランス



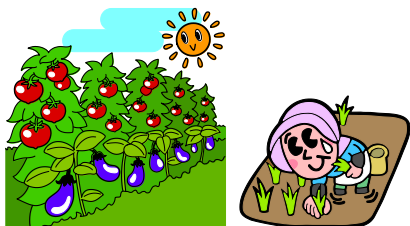
おいしく魅力ある献立作り



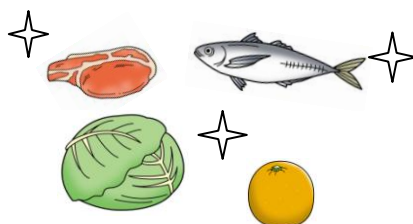
行事食や郷土料理の伝承



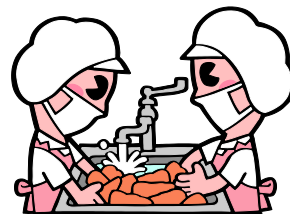
旬の食材や地場産物の活用



食品の安全性



衛生的な調理



児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準

区 分	基 準		
	児童（6歳～7歳）	児童（8歳～9歳）	児童（10歳～11歳）
エネルギー (kcal)	530	640	750
たんぱく質 (g)	20	24	28
範 囲	16～26	18～32	22～38
脂 質 (%)	摂取エネルギー全体の 25～30%		
ナトリウム(食塩相当量) (g)	2 未満	2.5 未満	2.5 未満
カルシウム (mg)	300	350	400
鉄 分 (mg)	2	3	4
ビタミンA (μgRE)	150	170	200
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	5	6
マグネシウム(mg)	70	80	110
亜 鉛 (mg)	2	2	3

つつじが丘北小学校の給食にかかわる主な行事

5月19日（火）・・・お弁当の日（市内の小中学校で統一した、お弁当の日です。）

6月22日（月）または、6月23日（火）・・・1年生の保護者対象の給食試食会を行います。

10月23日（金）・・・お弁当の日（この日は全校遠足です。）

3学期・・・お年寄りとの交流給食を予定しています。

3月 4日（金）・・・お弁当の日（6年生を送る会）

*1年生の給食は、4月15日（水）からです。