

4月 給食たより

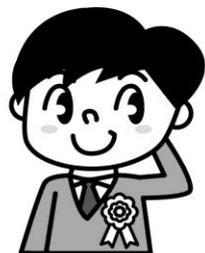


平成 29 年 4 月号
(発行 4 月 7 日)
つつしが丘小学校
発行 栄養士 指田

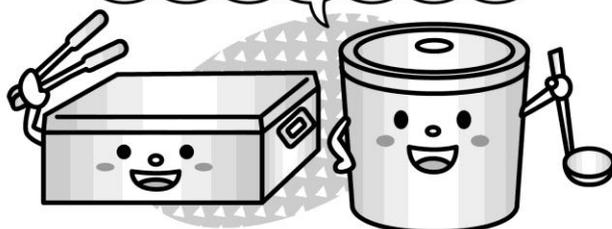
にゅう がく しん きゅう 入学・進級 おめでとうございます!

ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年が始まりました。今までと環境が変わり、期待ややる気に満ちている半面、知らず知らずのうちに、ストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活を送れるように、1日3回の食事と、睡眠をきちんと取る習慣をつけましょう。

学校給食では、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期の心と体の発達を支えていきたいと思ひます。1年間よろしくお願ひいたします。



おいしい給食をお届けします



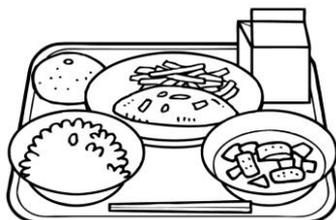
学校給食の目標

「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。

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。

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。



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。

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。

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



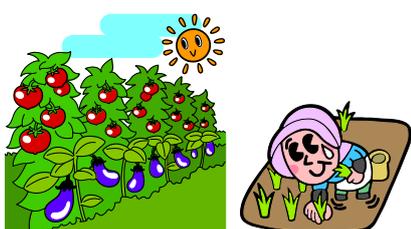
おいしく魅力ある献立作り



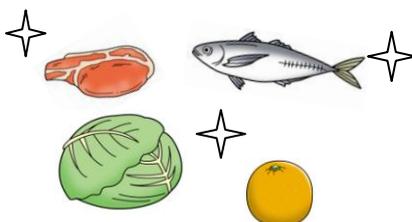
行事食や郷土料理の伝承



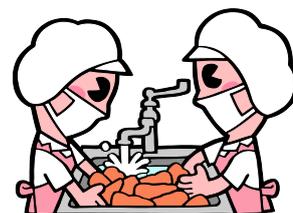
旬の食材や地場産物の活用



食品の安全性



衛生的な調理



4月28日はお弁当とうの日です！



お弁当箱の大きさは？

小学校の給食の一食分は、低学年（1・2年生）が530 Kcal、中学年（3・4年生）が640 Kcal、高学年（5・6年生）が750Kcalです。その目安となるお弁当箱の大きさ（容量）は、1～3年生で500～600ml、4～6年生で600～800mlくらいです。（お弁当箱に水を入れて計量カップで計ると容量がわかります。）

お弁当箱に詰めるときの目安量は？

主食（ごはんなど）：50% 主菜（肉や魚のおかず）：20% 副菜（野菜のおかずや果物）：30%
・・・栄養バランスがよくなる目安です。

衛生面に気を付けましょう！

- お弁当箱の水分は完全にのぞく
- 同じ温度にして詰める。
- おかずは種類別にしっかり仕切る。
- 保冷剤を上手に使う。
- 腐りにくくする食材（梅干しや酢など）を利用しましょう。

