

いただきます

4月号

豊能町学校・幼稚園給食会 発行

進級・入学おめでとうございます!

給食は4月12日から始まります。今年も給食の決まりをしっかりと守って、おいしく楽しく給食をいただきましょう。1年生は19日から始まります。楽しみにしててくださいね。



保護者の方へ

学校給食は栄養のバランスのとれた食事をみんなで一緒に食べて、楽しい心のふれあいの中で子どもの健康を増進し、体力の向上を図るものです。

・1年間の給食回数と給食費

給食費 1ヶ月 4150円

(給食実施日程) 1学期 4月12日 ~ 7月19日 (1年生は4月19日から)

2学期 9月1日 ~ 12月22日

3学期 1月11日 ~ 3月23日

給食回数は、年間約190回の予定で1ヶ月平均17~18回になります。行事等により、各校間、給食実施回数に多少の違いが生じる場合がありますが、できるだけ差が生じないように実施していきます。月によって給食回数の多い月と少ない月がありますが、給食費は回数に限らず1ヶ月分として集めます。

(長期欠席者について) 保護者の届け出を受けてから連続して2週間以上欠席した場合、食べた日数分の給食費を徴収させていただきます。

<児童1人1回あたりの学校給食摂取基準>

区分	栄養量		
	6~7才(低学年)	8~9才(中学年)	10~11才(高学年)
エネルギー(kcal)	530	650	780
たんぱく質(g)	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(μg RE)	160	200	240
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	25	30
食物繊維(g)	4以上	4.5以上	5以上

(注) 学校給食の献立は「児童1人1回あたりの学校給食摂取基準」を参考に作成しています。適用に当たっては、個々の健康および生活活動等の実態ならびに地域の実情等に十分に配慮し弾力的に運用します。

給食を通して身につけて欲しいこと

☆様々な食に触れる



給食では、切干大根や豆類などの食材や、行事食、外国の料理等も積極的に出すようにしています。郷土料理の継承やいろいろな国の食文化の理解を図ります。

☆一食分の量を把握する



給食の量は、低、中、高学年で変わります。自分の今の体格にあった一食分の量の目安を日々の給食を通して身につけてもらいます。

☆栄養素の組み合わせを知る



高学年になると、家庭科で栄養素の学習をします。給食の中の食材や、料理の組み合わせにも目を向けて、食べながら栄養についても学んでもらいたいです。



5つのおねがい

- ① 食中毒防止のため、給食に出されたものは、全て家に持ち帰ることはできません。休んだ分も食べ残した分も持ち帰ることはできませんので、ご了承ください。
- ② 苦手な食べ物も、少しずつ食べられるように頑張ってみましょう。様々な味を知るとは、味覚の発達にもつながります。ご家庭でもご協力をお願いします。
- ③ ぜひ、食べ物に興味を持ちながら食べてください。献立表を見ながら、今日の給食についてご家庭でもお話してみてください。
- ④ 清潔なナフキン・おはし・はしはこ・マスクを給食袋に入れ、毎日持たせてください。こぼした時のためにビニール袋も一枚あると便利です。
- ⑤ **給食エプロン貸出の学校**→ご家庭できれいに洗濯してアイロンをかけて、週明けにはきちんと持って来られるようにしてください。糸のほつれや、ゴムの伸びがあった場合は、修繕もお願いいたします。
給食エプロン持参の学校→自分で着脱できるものをご用意ください。