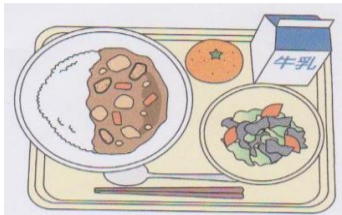


ご入学・ご進級おめでとうございます。ま新しいランドセルを背負った1年生をむかえ、新年度がスタートしました。新入生のみなさん、在校生のみなさんもこれから始まる新しい学校生活に、ワクワク、ドキドキしていることと思います。学校生活を楽しく送るためには、健康第一です。特に、環境が変わる4月は緊張が続きます。ご家庭でも、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べさせ、元気に登校できるようお願いいたします。石神小の給食室でも、安心・安全に留意し、おいしい給食作りをがんばっていきます。どうぞ、よろしくお願ひいたします。

学校給食とは？



学校給食は、学校で食べる“お昼の食事”ということだけではなく、成長期の子どもの健康増進、体格や体力の向上を目指して、栄養のバランスのとれた食事内容を提供します。毎食の給食を残さず食べることで、成長を助け、元気で健康な体をつくります。特に和食の献立には、将来にわたって健康な生活が送れるような食事の例として、麦ご飯、魚、海藻類、豆類、野菜などの献立例も登場します。教室でお友達と一緒に食べることも、食べることの楽しさのほか、給食での約束ごとや、マナーを守るなど大切な学習の場となっています。

★児童または生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準【「学校給食実施基準」(平成30年8月1日一部改正施行)より】

区分	基準値			
	児童(6歳~7歳)の場合	児童(8歳~9歳)の場合	児童(10歳~11歳)の場合	生徒(12歳~14歳)の場合
エネルギー(kcal)	530	650	780	830
たんぱく質(%)	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)	2未満	2未満	2.5未満	2.5未満
カルシウム(mg)	290	350	360	450
マグネシウム(mg)	40	50	70	120
鉄(mg)	2.5	3	4	4
ビタミンA(μgRAE)	170	200	240	300
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	20	25	30
食物繊維(g)	4以上	5以上	5以上	6.5以上

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作られています。この基準には、児童が一日に必要な栄養量の1/3量程度から、カルシウム、鉄、ビタミン類食物繊維については一日の必要量の1/2量までとれるように考えられています。



※昨年30年8月 たんぱく質、食塩などについて見直しがありました。食塩量が一食あたり、平均2.0gに改正されました。現代の子どもの食生活の実態が、過剰に食塩をとっているという現状から、学校給食でも大幅な見直しがありました。ご家庭でも加工品や調味料の食塩の量について見直しをお願いします。
◆給食当番は身じたくをととのえてみんなの配膳をします。

★そのほか給食には、いろいろなことが込められています。

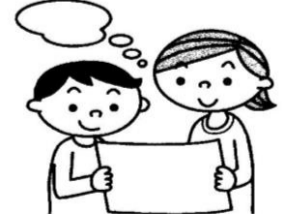
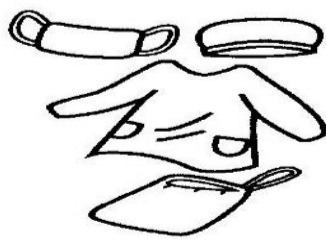
1. からだを健康にする食べものや栄養があります。
2. 給食ができるまでには、農家の方、牛を育てる酪農家、八百屋さん、お肉屋さん、食材を運んでくれる運転手さん、給食を作る調理員さん、たくさんの人と仕事に関わっています。
3. 食べ物をいただけること、おいしい食事をいただけることに感謝しましょう。
4. 季節ごとの年中行事、日本や他の国の食文化を知ることができます。



☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ 【ご家庭へお知らせとお願い】 ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆

給食当番

給食当番の時は、マスクをします。ご家庭でご用意をお願いします。給食袋の中に、洗濯後の清潔なマスク等を入れておくと忘れません。給食当番の白衣は、週末に持ち帰りますので、お手数ですが、ご家庭で洗濯と、アイロンがけをお願いします。



給食費集金

保護者の皆さまにご負担いただく給食費は、食材料費に使われます。石神小は現金集金です。毎月の学校だより、給食献立表に集金日をお知らせします。集金日の前日に集金袋をお子さんに渡します。翌日に必ず中身を入れて持たせてください。石神小では、現金集金により、毎年、未納がありません、今年もご理解・ご協力をどうぞ、よろしくおねがいいたします。



