



食育だより 4月号



令和 8年4月 白山市立蕪城小学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。4月は新しい学校生活のはじまりの月です。心と体に栄養たっぷりの給食は、8日(水)から、1年生は15日(水)から始まります。小学生の時期は体をしっかり作る大切な時期です。バランスのよい食事をとり、心と体の成長に役立てましょう。

給食室のスタッフ一同、今年度も安全でおいしい給食をとおして、楽しく元気に学校生活を送ることができるよう応援していきたいと思ひます。よろしくおねがいします。



きゅうしょくの きまりをまもろう

こんな給食を提供しています！

献立によって和洋中の変化をつけています。また、地場産物や、行事食、テーマをもった献立を取り入れ、実施しています。今年度も白山市の地産地消メニューや、おはなしからとびだした料理などのお楽しみメニューを提供します。

原則、白山市産コシヒカリを使用した米飯給食ですが、変化をつけてパンなどの主食を提供することもあります。



成長期に必要なカルシウム等の栄養素を補給するために牛乳は毎日つきます。

使用する食材は、産地や原材料、品質・価格などを確認し、安心安全なものを選んでいきます。また、徹底した温度管理、衛生管理に基づいた調理を行っています。



保護者の方へお願い



給食当番を終えた週末に、給食の白衣を持ち帰ります。お手数をおかけしますが、洗濯して翌週の月曜日に学校に持たせてください。その際にボタン付けやほつれなどを直していただくと、大変助かります。

給食当番の白衣は、全員が交代で使用するものです。洗剤や柔軟剤の香りについても、できるだけご留意いただきますよう、よろしくお願いいたします。給食当番のマスクは個人持ちになりますので、ランドセルにいつも2~3枚予備を入れておくようにしてください。



学校給食の栄養について

成長期に必要なエネルギーや栄養素がしっかりとれるように、主食と主菜、副菜、汁物、牛乳を組み合わせ、小学生が一日に必要な栄養量のおよそ1/3、また不足しがちなカルシウムは1/2がとれるように献立が作られています。献立は、中学年を基準に作られており、低学年・高学年は主食やおかずの量で調整しています。

- エネルギー 650Kcal
- たんぱく質 摂取エネルギーの13%~20%
- 脂質 摂取エネルギーの20%~30%
- カルシウム 350mg
- 鉄 3.0mg
- 食物繊維 4.5g
- 塩分 2g未満

学校給食の目標について

学校給食は、教育活動の一環として行います。食育の観点から、7つの目標が定められ、実施されています。

<p>学校給食の目標</p>	<p>成長期にふさわしい栄養で健康な心身をつくる</p>	<p>食事の大切さを知り、よい食べ方を学ぶ</p>	<p>マナーを守り、助け合って楽しく食べる</p>
<p>自然が育む命の恵みに感謝する</p>	<p>食とおしてつながる様々な人たちに、感謝する</p>	<p>国や各地域に伝わる優れた食文化を理解する</p>	<p>食べ物とおして社会のしくみを学ぶ</p>