

給食だより

岩手大学教育学部附属小学校
平成31年4月5日(金)

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新年度がスタートしました。学年があがった2～6年生のみなさん、そしてピカピカのランドセルを背負って入学した1年生のみなさん、新たな生活の始まりに、ドキドキとワクワクでいっぱいだと思います。勉強や運動など、いろいろなことにチャレンジする気持ちをもって、たくさん成長できる1年にしましょう。

学校給食では、成長期のみなさんの心と体の健康を支えるために安全・安心で、栄養バランスのとれたおいしい給食の提供に努めていきますので、どうぞよろしく願いいたします。

健康は毎日の食生活から

1. 毎日3食、食べましょう。

特に朝食を食べないで登校すると、集中力が不足して勉強に身が入りません。



2. カルシウムをしっかりとりましょう。

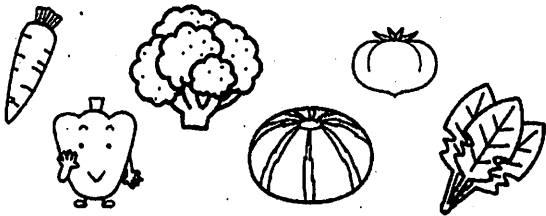
給食では牛乳が毎日つきますが、成長期には丈夫な骨と歯をつくる大切な時期です。他にもカルシウムが豊富な食品をバランスよくとりましょう。



牛乳・乳製 青菜 大豆・大豆製品 小魚

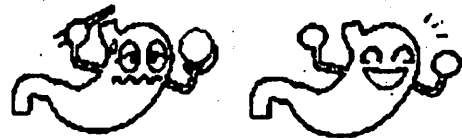
3. 不足しがちな野菜を食べましょう。

体の調子を整えてくれる野菜を多めにとりましょう。



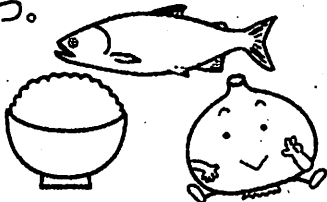
4. 腹、八分目！

食べ過ぎに注意しましょう。いつもおなかいっぱい食べていると生活習慣病を招きやすく、肥満のもとです。



5. いろいろな食品を食べよう。

ひとつの食品で完全なものはありません。いろいろな食品を組み合わせ合わせて食べましょう。



6. よくかんで食べよう。

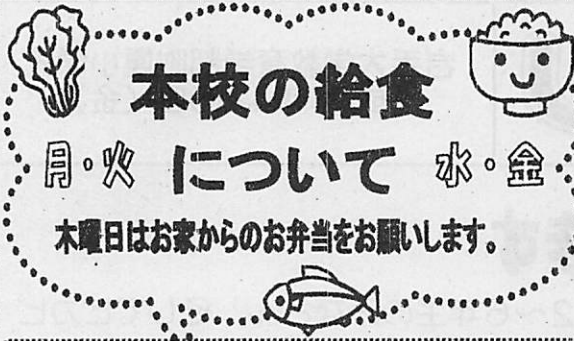
よくかんで味わって食べましょう。

かむことの効果

- ①消化を助ける
- ②脳の働きをよくする
- ③むし歯を防ぐ
- ④肥満を防ぐ



よくかむと、体によいことがたくさんあります。食卓の前には、しっかりかんで食べるようにしましょう。



本校の給食

月・火 について 水・金

木曜日はお家からのお弁当をお願いします。

★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6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(μ gRAE)	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」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準」では1日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるよう基準値が決められています。

(注) 表に掲げるもののほか、次に掲げるものについても示した摂取について配慮すること。

- 1 亜鉛…児童(6歳~7歳)2mg、児童(8歳~9歳)2mg、児童(10歳~11歳)2mg、生徒(12歳~14歳)3mg
- 2 この摂取基準は、全国的な平均値を示したものであるから、適用に当たっては、個々の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に運用すること。
- 3 献立の作成に当たっては、多様な食品を適切に組み合わせるよう配慮すること。

副菜

主菜

いろいろな調理法(煮る・焼く・揚げる・蒸すなど)でバラエティに富んだメニューを提供します。食材はできるだけ国産のものを購入し、原則として、生で食べるミニトマトや果物などを除き、すべて加熱調理しています。

牛乳は成分無調整のもので、容量は200ccです。毎日つきます。

デザートには季節の果物のほか、ゼリーやミニケーキ、ミニパフェなども提供します。

ご飯のお米は、盛岡市産「ひとめぼれ」です。不足しがちな食物繊維を補うためにお米に一分の精麦を入れた麦ご飯が基本です。変わりご飯やパンの日もあります。

具材は、野菜を中心に具だくさんの汁物です。麺入りのスープが人気です。味付けは、塩分を控えめにしています。

全国各地の郷土料理、行事食、世界の料理、絵本給食など、さまざまな献立を実施予定です。お楽しみに!

※給食の食物アレルギー対応について

※学校では、給食室の運営上、除去食、代替食等の対応食を提供することが出来ませんので、ご容赦ください。また、誤食事故を防ぐために、下記の対応をしています。ご理解とご協力をお願いいたします。

- 1 食物アレルギーのあるお子さんは、医療機関を受診し「学校生活管理指導表」に記入捺印いただき学校にご提出ください。
※1年に1回必ずご提出ください。アレルギーチェックの封筒が不要な場合でも配慮等必要ですのでご提出ください。
- 2 ①を受けて封筒にチェック用の「予定献立表」(2枚)と「アレルギー対象食品使用献立一覧」(1枚)を入れて毎月お渡しします。
- 3 ご家庭では、アレルギー食品をマーカー等でチェックしていただき、予定献立表1枚は担任へご提出ください。
※封筒は 再利用しますのでアレルギー有無にかかわらずご返却ください。
- 4 担任は、誤食防止のため、配慮し、声がけをします。

※年度当初「学校生活管理指導表」の提出がまだの場合は、別紙「アレルギー対象食品使用献立一覧表」をご確認をお願いいたします。また、年度途中でアレルギーの改善により食べられるようになったり、逆に新たにアレルギー原因食品が出現した場合は、学級担任にご連絡をお願いいたします。