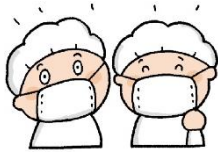


# 4月 給食だより

中名田小学校

## 学校給食が始まります!

ルールややくそくはOK?



給食当番は、みなさんが楽しみにしている給食を、安全で衛生的に準備して配ぜんする大切な役割があります。身支度や手洗いをしっかりと行い、協力し合って、慧いやりや責任を持った活動ができるようにしましょう。



### 給食当番の身支度



### マナー違反に要注意!



次のようなことをしている人はいませんか? 自分やまわりの人とチェックしてみましょう。

髪の毛が出ないように帽子をかぶろう



マスクをきちんとつけよう

つめは短く切っておこう

せっけんを使って手を洗おう

清潔な白衣を着よう

ハンカチを持とう

給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。



口に食べ物が入ったままおしゃべりする

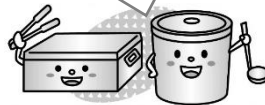


がちゃがちゃと食器の音を立てる



ひじをついて食べる

いろいろな献立があるよ!  
毎月、お楽しみに~!!



カルシウムたっぷり **はっぴー献立**

鉄分たっぷり **アイアン献立**

小浜のめぐみ **ふるさと献立**

古くからの伝統 **郷土料理献立**

調理員さんのおすすめ **調理員さん考案献立**

小浜といえば著のまち **著チャレンジ献立**

その他、他県の郷土料理献立、外国料理献立など

## ~保護者のみなさまへ~

今年度から小学生の学校給食費の無償化、公会計化(小・中学校ともに)が始まります。学校給食の変化について心配の声も聞かれますが、献立作成の手順や各学校での地場産給食の取り組み等に変更はありません。

### 分量や栄養バランスはどうやって決められているの?

「学校給食摂取基準」といって、国で定められた基準値がもたっています。子どもたちの食べ具合や体格などの実態をふまえ、各学校において調整をすることもあります。

栄養素等	1日に必要な量に対する割合
エネルギー、脂質 たんぱく質 等	33%
カルシウム	50%
鉄、食物繊維 ビタミンA・B <sub>1</sub> ・B <sub>2</sub>	40%
塩分	33%未満 ※本来ならもっと低い基準値となりますが、それでは料理として成立しないため、影響がない範囲での基準値の設定となっています。

基本的には約33%を目標とする栄養素がほとんどですが、不足しがちな栄養素は多く設定されています。

野菜が多い…大豆製品が多い…肉が少ない…といった声が聞かれることもありますが、子どもたちに必要な栄養素はとる、とりすぎが心配な栄養素は控えめにするといった目的の上で、学校給食ならではの食材の組み合わせとなることもあります。

子どもたちへ「栄養バランスのよい食事のお手本」になるよう、よりよい学校給食の提供に努めてまいります。



### 《ごはんが多い!?》

成長にはたくさんのエネルギーが必要!必要なエネルギー量の50~60%を糖質でとることが望ましいとされており、その基準に基づいて主食量を設定しています。おかずからもエネルギーをとることはできますが、その割合が増えると、油分や塩分のとりすぎにつながります。また地産地消の目的でも、小浜市では米飯給食が推進されています。

### 《毎日の牛乳は必要!?》

給食に毎日牛乳がつくのも、1日に必要なカルシウム量の50%を満たし、決められた時間内で栄養を効率よくとるための現時点でのベストな選択肢です。しかし、それだけでは基準に満たないので、大豆製品や小魚、青菜類などの食材もよく取り入れます。