

給食だより

平成31年度 4月号
 杉並区立高井戸第四小学校
 校長 細川 猛彦
 栄養士 佐藤 由佳

学校給食はどんな栄養素をどれくらい摂取するかが決められています。本校は国および杉並区の定めた数値を基準に給食を作っています。

児童一人一回あたりの学校給食における栄養摂取基準

区分	基準値		
	児童(6~7歳)	児童(8~9歳)	児童(10~11歳)
エネルギー(kcal)	530	640	750
たんぱく質(g)	20	24	28
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%		
ナトリウム(g) (食塩相当量)	2未満	2.5未満	2.5未満
カルシウム(mg)	300	350	400
鉄(mg)	2	3	4
ビタミンA(μg)	150	170	200
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	20	25
食物繊維(g)	4	5	6

わたしたちにとって「食べること」は生きるための根幹です。勉強したり、運動したりできるのも食べ物から栄養を取り入れているからです。いくつになっても健康でいきいきと過ごすためには、成長期のうちに望ましい食生活の習慣を身につけることがとても大切だと考えています。

新しい季節とともに新学期が始まりました。今年度も御家庭向けに“給食だより”をお届けします。御意見などありましたら、栄養士までお知らせください。

本校の給食は手作りをモットーとし、“だし”はかつお節、さば節、昆布、鶏ガラ、豚骨などから丁寧にとっています。カレールーやホワイトルーも手作りしています。餃子やシュウマイもすべて給食室で、調理師が一つ一つ作っています。

また、食材は食育交流を行っている岩手県などから生産者の分かるものを直送してもらったりもしています。

1年生は、16日(火)から給食が始まります。

給食室一同「おいしい給食を作る！」と張り切っています。苦手な食べ物も出てくるかもしれませんが、友達と食べる楽しさや食べたことのない料理を味わう喜びも得られることと思います。

子供たちが健康な生活を送れるように、御家庭と協力していきたいと思ひます。お子さんとの会話の中に、給食のメニューや食べ物の栄養などについて話題にしていたけると幸いです。

