

給食だより

令和2年度 6月号
 杉並区立高井戸第四小学校
 校長 細川 猛彦
 栄養士 海出 由香

梅雨入りの季節を迎えました。6月は暑くなったり涼しくなったりと天候が不安定な時期です。この時期は、体調も崩しやすいので、規則正しい生活と十分な栄養でしっかり体調を整えていきたいものです。

また、この時期は気温と湿度が高くなり、食中毒の原因となる細菌がいちばん活発に活動する季節でもあります。給食室でも、衛生管理を徹底し、安全な給食を提供できるよう心掛けています。ご家庭でも、手洗いなどの御指導をお願いいたします。

今年度も“給食だより”をお届けします。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、調理員が一つ一つ丁寧に作っています。

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年生もいよいよ給食が始まります。

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、ご家庭と協力していきたいと思います。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。



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生き生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付けることがとても大切だと考えています。