



4月 給食だより



令和7年4月号
杉並区立高井戸第四小学校
校長 本橋 忠旗
栄養士 佐藤 由佳

～御入学・御進級おめでとうございます～

色とりどりの花が咲きほこる中、新学期を迎えました。環境がかわるこの季節は、緊張や不安から体調をくずしやすくなります。好き嫌いせず、バランスよく食べて、元気に楽しく過ごしてほしいと思います。

今年度も高四小は、株式会社レクトンの方々と栄養士で約500食の給食を作ります。安全でおいしい給食を届けていけるよう、給食室一同、力を合わせて頑張りますので、御協力をお願いいたします。

☆高四小の給食は手作りがモットーです☆

本校の給食は、手作りをモットーとし、「だし」はさば節、昆布、鶏がら、豚骨などから丁寧に作っています。カレーやホワイトルウも手作りしています。餃子やコロッケ、デザートなどすべて給食室で、調理師がひとつひとつ丁寧に作っています。でき上がり時間もなるべく給食の時間に合わせてでき立てを食べてもらえるよう、工程を組み立てています。みなさんに「おいしい!」と思っていただけるよう、日々努力を重ねています。

だし→



←手作りルウ



手作りコロッケ→



1年生の給食がスタートします! ＜4月14日(月)～＞

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、御家庭と協力していきたいと思えます。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だけると幸いです。

ご家庭へのお願い

給食当番は1週間の交代制で、給食の配膳や準備、後片付けなどを行います。給食当番をした週の週末に給食着を持ち帰りますので、御家庭で洗濯とアイロンがけをして、次の登校時に持たせてください。なお、ほかのお子さんにも使用しますので、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用はお控えください。



学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができ、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> 	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p> 
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> 	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> 	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> 	



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	650	780
たんぱく質（g）	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（g） （食塩相当量）	1.5未満	2未満	2未満
カルシウム（mg）	290	350	360
鉄（mg）	2	3	3.5
ビタミンA（μg）	160	200	240
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	25	30
食物繊維（g）	4以上	4.5以上	5以上

●食物アレルギー対応について●

食物アレルギーがある児童には、対応食を提供しています。アレルギー対応食の実施には、毎年医師の診断書が必要です。新規で対応を希望される方は、栄養士まで御相談ください。本校では以下のような対応を行っています。

◎ アレルギー対応食がある日は、給食室で色を変えた専用のお皿とトレイに盛り付け、ワゴンにのせて教室に届けます

御家庭でも献立表を御覧いただき、学校で初めて口にする食材がないよう御配慮いただければと思います。

