

4月給食だより



入学・進級おめでとう

うらかな春の日差しのもと、ピカピカの^{しんにゅうせい}新入生を迎え、^{しんねんど}新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、^{あたら}新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、^{かんきょう}環境が変わり、^{あつ}疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、^{ちようしよく}朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。



みなさんが食べる「学校給食」についてご紹介いたします。

① 学校給食には文部科学省から示されている栄養の基準があります。

区分	栄養量(1回の給食でとる目標量)	
	児童(8~9歳)	生徒(12~14歳)
エネルギー(kcal)	650	830
たんぱく質(g)	21.1~32.5	27.0~41.5
脂質(g)	14.4~21.7	18.4~27.7
食塩(g)	2未満	2.5未満
カルシウム(mg)	350	450
鉄(mg)	3	4
ビタミンA(ugRE)	200	300
ビタミンB1(mg)	0.4	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.6
ビタミンC(mg)	20	30
食物繊維(g)	5以上	6.5以上

給食の決まり★食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。</p>	<p>手をきれいに洗いましょう。</p>	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p>
<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p>
<p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>	<p>食器は大切に扱いましょう。</p>

② 給食には、たくさんの学びが詰まっています……

- 栄養バランス
- 食文化
- よりよい人間関係の形成
- 食品の種類や特徴
- 食事の喜び・楽しさ
- 感謝の心
- 世界の食文化
- 食料の生産・流通・消費
- 食に関する知識・理解・関心
- 日本の伝統行事と行事食

③ 須賀川市では、給食調理で出る野菜くずや食べ残しを可燃ごみと別に回収し、堆肥化施設で堆肥にしています。また、給食の揚げ物で使った油を業者に引き渡し、リサイクルしています。

このように資源を循環させることも大切ですが、ごみを減らすには「食べ残しを減らす」ことも大切です。