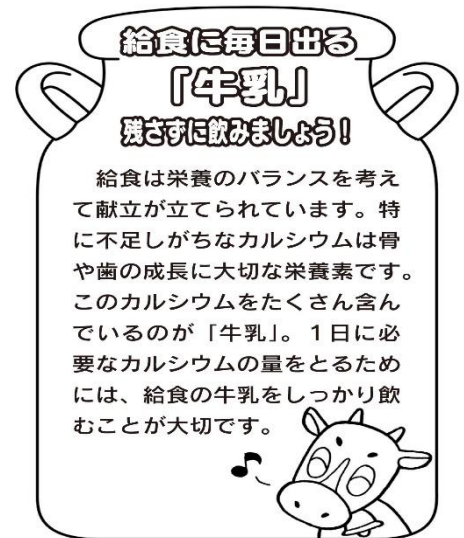


～給食の栄養について～

学校給食では、文部科学省で決められた「学校給食摂取基準」をもとに、毎日の献立が考えられています。子供たちが、1日に必要な栄養の1/3がとれるようになっています。たんぱく質やカルシウムは、必要量の1/2がとれるようになっています。

児童、一人一回当たりの学校給食摂取基準

区分	低(6～7歳)	中(8～9歳)	高(10～11歳)
エネルギー(Kcal)	530	650	780
たんぱく質(%)	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%		
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
食塩相当量(g)	1.5未満	2未満	2未満



～ご家庭へのお願い～

【毎日、朝食を食べましょう】

朝食は、1日のエネルギー源です。毎日きちんと食べて登校できるようにお願いします。朝食を食べると体が温まり、集中力がアップします。

【一人でできるようにしましょう】

ジャムの袋やソフトメンの袋など自分で開けられるようにご支援お願いします。また、骨のある魚が出る場合があります。骨に気をつけて食べられるように、ご家庭でもご支援お願いします。

【食事のマナー】

ご家庭で食事をしながら、基本的なマナーを教えてください。はしの使い方、姿勢を正して食べる、食事中は、静かにしているなど、その場を通して教えてください。

【給食の話をしましょう】

その日の献立や食べたときの様子など、お子様から給食の話をお聞きください。「食」に対する興味・関心へとつながっていきます。

知っていますか？ 食物アレルギー

食物アレルギーとは、特定の食べ物を食べたり、飲んだり、触ったりすると、肌がかゆくなったりせきが出たりするなどのアレルギー症状があらわれることです。ひどい時は、命にかかわる場合もあります。食物アレルギーの原因となる食べ物は、年齢や人によってさまざまです。

