

# 食育だより

令和6年度 4月号  
船橋市立峰台小学校

さわやかな風に緑がゆれる季節になりました。

2～6年生は、給食が4月11日から始まりしました。1年生も17日から給食が始まります。

今年度から民間業者に調理業務を委託して給食運営にあたります。これまで以上に、衛生的な作業等を心掛け、子供たちにおいしい給食を提供していきたいと思ひます。

## 給食の内容

- ごはん・・・千葉県産「ふさこがね」を使用。麦ごはん、ピラフ、炒飯、季節の食材を使った炊き込みご飯などを作ります。
- パン・・・無漂白の学校給食用の小麦粉と米粉（9：1）を使用。品質改良剤などの添加物を使用せずに焼いたパンです。
- 牛乳・・・毎日1本、200ccつきます。成長期に必要なたんぱく質・カルシウムなどの栄養が豊富に含まれています。
- おかず・・・主食に合わせて2～3品。国産、地場産の食材を積極的に使用するよう心がけています。デザートに果物や手作りゼリー、ヨーグルトなどがつく日もあります。

## 学校給食実摂取基準

学校給食には子供たちが健康に過ごすために必要な、国で決められた学校給食摂取基準があります。その基準をもとに各学校の実情に合わせた内容で毎日の献立をたてています。子供たちが1日に必要な栄養量の約1/3が摂れるようになっています。

★児童一人当たりの学校給食実摂取基準（中学年）

エネルギー（Kcal）	650Kcal
たんぱく質（g）	摂取エネルギー比の13～20%程度 （21.1～32.5g）
脂質（g）	摂取エネルギー比の20～30%程度 （14.4～21.7g）
カルシウム（mg）	350mg
鉄（mg）	3.0mg
ビタミンA（μgRE）	200μgRE
ビタミンB1（mg）	0.4mg
ビタミンB2（mg）	0.4mg
ビタミンC（mg）	25mg
食物繊維（g）	4.5g以上
塩分相当量（g）	2.0g 未満

毎日の献立表の右側にその日の給食献立のエネルギー量、たんぱく質量、脂質量、塩分相当量（4年生量）を表示しています。給食は一日の食事のうちの1/3回です。給食だけで一日に必要な栄養量は補え切れません。家庭での食事にもご配慮をお願いします。

**豆類（大豆・いんげん豆・あずきなど）**  
豆腐、納豆などの加工された食品は家庭でもよく食べられていますが、煮豆や豆そのものを使った料理は少ないようです。鉄分や食物繊維が多く含まれているので、煮物の他にスープ、シチュー、サラダなどに使っています。



**種実類（ゴマ・ピーナツ・アーモンドなど）**  
鉄や食物繊維が多い食品。和え物、サラダ、揚げ物の衣、トーストなどにも使います。

**藻類（のり・わかめ・ひじき・こんぶなど）**  
鉄分と食物繊維が多い食品。特に家庭でも積極的に料理に使って欲しい食品です。和え物、サラダ、煮物、汁物等に使います。



**きのこ類（しいたけ・しめじ・えのきなど）**  
食物繊維が豊富な食品です。旨味成分も多いので料理がおいしくなります。煮物、スープ、和え物、炊き込みご飯等に使います。



**野菜（緑黄色野菜・その他の野菜）**  
ビタミン類や食物繊維を主に、ほかの大切な働きをする栄養素がたくさん含まれています。和え物、サラダ、煮物、炒め物等に積極的に使います。食中毒予防のため、和え物、サラダは適切な加熱冷却処理をして作ります。



**小魚（しらす・ししゃもなど 骨ごと食べられる魚）**  
カルシウムたっぷりの食品です。よくかんで食べるので、歯やあごの正しい形成につながります。



家庭での学校の話の中で給食のことを話題にいただき、食習慣について話し合っただけであれば幸いです。子供たちが健康で元気に学校生活を送るために、学校と家庭でより良い食生活を考えていければ・・・と思ひます。今年度もよろしくお願ひします。

