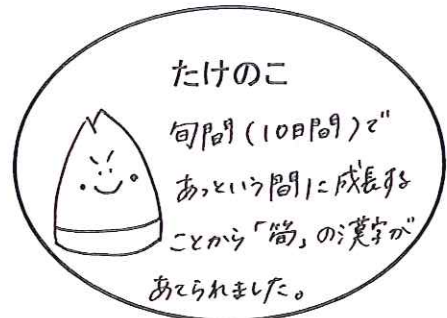


給食だより

平成28年度 4月号
西能美学校給食共同調理場

桜も咲き誇り、いよいよ春がやってきました。新年度のスタートです。
新しい学校・学年、新しいお友達。子どもたちはたくさんの希望、そして
ちょっぴりの不安で胸をふくらませているでしょう。
調理場も少しメンバーが変わりましたが、今年度も西能美学校給食共同調理場一同、
力を合わせておいしくて安全な給食をお届けします！どうぞよろしくお願ひします。

4月のたべもの



★ひとくちだよりから★ ~3月分~

- 3/1 (火) 全部の料理、安定の美味しさでした。【能美中3-1】
- 3/2 (水) 久しぶりのチャーシューめんとてもおいしかったです。いつも給食ありがとうございます。
【大古小6年】
- 3/3 (木) ちらしずしにはいっていただけのこが、ポリポリした食感で、おいしかったです。
【中町小3年】 よくかんで食べて食感も味わったのでおねがい!!
- 3/4 (金) きなこパンってどんな味なのかなと思って食べてみたら、めっちゃおいしかったです。
おかわりもしました。【大古小3年】 きなこパン、大好きです。こ、一生懸命つくりました!
- 3/7 (月) かにたまスープの具材がたくさん入っていて、とってもおいしかったです。次も出してほしいし、具材たっぷりでもたおねがいます。【三高小6年】
- 3/8 (火) シーチキンはきれいですが、カレーに入れるとおいしいですね!家でもやってみようと思ひます。イカおいしかったです。【能美中3-2】 お肉の匂いでおいしいです。こ、
- 3/9 (水) かみかみサラダのちりめんをしっかりと脳を発達させて天才になりたいです。
(もともと天才ですけどww) 【鹿川小6年】

今年度もひとくちだよりでさまざまな感想をお待ちしています!



学校給食について知ろう!

| 区分 | 基準値 | | | |
|-----------------|-------------------------|--------|--------|-------|
| | 小学校低学年 | 小学校中学年 | 小学校高学年 | 中学生 |
| エネルギー(kcal) | 530 | 640 | 750 | 820 |
| たんぱく質(g) | 20 | 24 | 28 | 30 |
| 範囲 | 16~26 | 18~32 | 22~38 | 25~40 |
| 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(食塩相当量)(g) | 2未満 | 2.5未満 | 2.5未満 | 3未満 |
| カルシウム(mg) | 300 | 350 | 400 | 450 |
| 鉄(mg) | 2 | 3 | 4 | 4 |
| ビタミンA(μgRE) | 150 | 170 | 200 | 300 |
| ビタミンB1(mg) | 0.3 | 0.4 | 0.5 | 0.5 |
| ビタミンB2(mg) | 0.4 | 0.4 | 0.5 | 0.6 |
| ビタミンC(mg) | 20 | 20 | 25 | 35 |
| 食物繊維(g) | 4 | 5 | 6 | 6.5 |

(文部科学省告示第十号：平成25年1月30日改正，平成25年4月1日施行)

学校給食では、児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準に基づいて栄養管理を行っています。発達段階に合わせ、主食の量、主菜や副菜の量を調整しています。

~学校給食にはこんな目標があります~

1. 適切な栄養摂取による健康の保持増進を図ること。
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る判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
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。
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。
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。
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。
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。



おいしさや健康だけでなく、給食や食べることを通じてこのようなことを身につけてほしいと思ひます。