



4月給食だより



ご入学・ご進級おめでとうございます！



元気いっぱいの1年生を迎え、学校給食が始まります。学校給食は、成長期にある子供たちが栄養バランスのとれた食事を、先生や友だちと一緒に食べながら、心と体の健康の増進を図ろうとするものです。多賀小では、「健康の保持増進のために、栄養バランスを考えた食事のとり方を考えて実践できる子」を目指して取り組めます。おいしい給食で、多賀っ子に望ましい食習慣が身につくよう努力していきます。

学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

<p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>	<p>2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。</p>	<p>3 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>
<p>4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。</p>	<p>5 食生活が多くの人の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。</p>	<p>6 伝統的な食文化を理解する。</p>
<p>7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p>		

学校給食の食事内容と栄養

学校給食はただの昼食ではなく、学校教育の一環として実施されています。学校給食の献立は、栄養、嗜好、衛生、地域性、経費などを考慮して作成しています。油、塩などの使用量をおさえたり、芋、野菜、魚介類、豆・豆製品を増やしたり工夫しています。栄養価は、文部科学省により示されている学校給食摂取基準を参考に、多賀っ子の身体測定の結果（身長）から望ましい栄養量を算出し、多賀っ子に合った食事摂取基準を設定しています。

エネルギー	620kcal
たんぱく質	エネルギーの13~20%
脂質	エネルギーの20~30%
ナトリウム(食塩相当量)	2g 未満
カルシウム	350 mg
マグネシウム	50 mg
鉄	3mg
ビタミンA	200 μgRAE
ビタミンB ₁	0.4mg
ビタミンB ₂	0.4mg
ビタミンC	25 mg
食物繊維	4.5g 以上

※小学4年生の場合

献立表、給食だより、給食の時間の様子を学校のホームページに掲載していきます。