

きゅうしょくだより 4月

ころをこめて つくります！

れいわ ねん がっこう しょうがっこう
令和4年4月号【小学校】

平北部学校給食共同調理場

にゅうがく しんきゅう
ご入学・ご進級おめでとうございます。

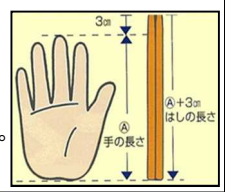
しんねんど がっこうきゅうしょく せいちようき こ しんしん けんこう ささき
新年度がスタートしました。学校給食は、成長期の子どもたちの心身の健康を支える大切な食事であり、教育(食育)の一環でもあります。給食をとおして、栄養、食事のマナー、感謝の心、食文化など、様々なことを学んでいきましょう。

たいらほくぶがっこうきゅうしょくきょうどうちょうりじょう
平北部学校給食共同調理場では、調理員26名、栄養士2名、事務職員3名で、小学校8校・中学校5校、合わせて約3,800人分の給食を、力を合わせて作ります。1年間、よろしくお願ひします。



いわき市の学校給食

- 今年度の給食は7日(木)からです。
- 新1年生の給食は12日(火)からです。
- 1食280円45銭でつくります。
- 給食で使うはしを忘れずに持ってきてましよう。はしは手の大きさに合うものを選びましよう。



ぎゅうにゅう
<牛乳>

ほん ミリリットル い まいにちで せいちようき か
1本200ml入りで毎日出ます。成長期に欠かせない良質なたんぱく質やカルシウムが多く含まれています。

くおかず
<おかず>

しゅさい ぶくさい
主菜・副菜

きせつ しよくざい さようどりようり
季節の食材や郷土料理をとり入れながら、不足しがちな野菜・豆類・海藻・魚などを多くとり入れるようにしています。子どもたちが食べやすいように味つけや調理法も工夫しています。また、肥満予防のために、かみごたえのある「かみかみメニュー」を実施しています。

しるもの じゆつ
汁物・スープ

わふう しるもの こんぶ かつお節 煮干して
和風の汁物は、昆布・かつお節・煮干して「だし」をとり、うす味を心がけています。



しゅしょく
<主食>

ごはん ごはん・麦ごはん・混ぜごはんなど

パン コップパン・食パンなど

めん ソフトめん・中華ソフトめん

主食は、地域のパン屋さんやめん屋さんに製造委託しています。



令和4年4月から、児童1人あたりの「学校給食摂取基準」が改定されます。

「いわき市の学校給食摂取基準」(小学校中学年1食あたり)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
きゅう 旧	620	20~31	14~21	食塩相当量 2.3未満	350	50	3	β-カロチン換算 200	0.4	0.4	20	5.0
しん 新	<u>630</u>	20~ <u>32</u>	14~21	食塩相当量 <u>2.2</u> 未満	350	50	3	β-カロチン換算 200	0.4	0.4	<u>25</u>	<u>4.5</u>

こうせいろうどうしやう さだめ
厚生労働省が定める日本人の食事摂取基準が改定されたことを受けて、文部科学省が定める学校給食実施基準が改定されました。このため、いわき市でも、児童生徒の身長・体重などの状況をふまえ、学校給食摂取基準を改定しました。

おも かいいてい 主な改定ポイント

- ※エネルギーの基準値が上がりました。…いわき市の児童の身長・体重をふまえ、改定しました。
- ※ビタミンCの基準値が上がりました。…家庭で不足しがちな栄養素のため。
- ※ナトリウム(食塩相当量)の基準値が下がりました。…塩分は、家庭でとりすぎている現状があるため。家庭でもうす味を心がけましよう。