

きゅうしょくだより 4月



れいわ ねん がつごう しょうがっこう
 令和 4年 4月号 【小学校】
 たいらなん ぶ がっこうきゅうしょくきょうどうちょうりじょう
 平南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 せいちょうき こ しんしん けんこう きさ
 新年度がスタートしました。学校給食は、成長期の子どもの心身の健康を支える
 たいせつ しよくじ きょういく しょくいく いっかん きゅうしょく えいよう しょくじ
 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・
 かんしゃ こころ しょくぶんか きまざま まな
 感謝の心・食文化など様々なことを学んでいきましょう。

平南部学校給食共同調理場

とうちょうりじょう しょうがっこう こう ちゅうがっこう こうぶん
 当調理場では、小学校7校・中学校4校分
 あ やく にんぶん きゅうしょく ちょうりいん めい
 合わせて約3,600人分の給食を調理員26名・
 えいようし めい じ むしつ めい ちから あ つく
 栄養士2名・事務室3名で力を合わせて作り
 ます。1年間よろしくお願ひします。



し がっこうきゅうしょく 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ましょう。

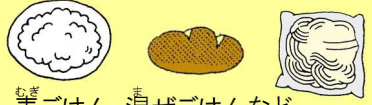
手の大きさに合わせて、はしの長さを確認しておきましょう。

ぎゅうにゅう <牛乳>

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



<主食>



- ごはん** ごはん・麦ごはん・混ぜごはんなど
 - パン** コッペパン・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。



<おかず>



- 主菜・副菜** 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・魚などを多く取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。
- 汁物・スープ** 和風の汁物は、昆布・かつお節・煮干しで「だし」をとり、うす味を心がけています。



れいわ ねん がつ じどうひとり がっこうきゅうしょくせつしゅきじゆん かいてい 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	レチノール換算 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	レチノール換算 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
 にほんじん しょくじくせつしゅきじゆん
 日本人の食事摂取基準
 が改定されたことを受け
 がいてい もんぶかがくしやう さだめ
 て、文部科学省が定める
 がっこうきゅうしょくきょうどうちょうりじょう きじゆん
 学校給食実施基準 が
 がいてい 改定されました。このた
 め、いわき市でも、児童
 せいと しんちやう たいじゆうなど
 生徒の身長・体重等の
 じやうきやう 状況をふまえ、学校給
 しょくせつしゅきじゆん かいてい
 食摂取基準を改定しま
 した。

おも 主な かいいてい 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ょう。