

# きゅうしょくだより 4月

こころをこめて  
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】  
おけ くり しょう がっこう きゅう しょく じつ  
桶売 小学校 給食室

ご進級おめでとうございます。  
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、食事のマネー、感謝の心、食文化など、様々なことを学んでいきましょう。

## 桶売小学校給食室

桶売小学校給食室では、調理員3名、栄養士1名で、小中学校合わせて約30人分の給食を、力を合わせて作ります。1年間、よろしく願います。



## いわき市の学校給食

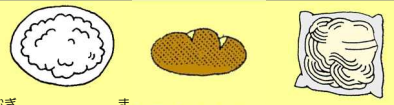
- 今年度の給食は7日(木)からです。
- 新1年生の給食は12日(火)からです。
- 1食280円45銭で作ります。
- 給食で使うはしを忘れずに持ってきましょう。

## <牛乳>

1本200m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。



## <主食>



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



### 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。



## 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
旧	620	20~31	14~21	食塩相当量 2.3未満	350	50	3	リノール換算 200	0.4	0.4	20	5.0
新	<u>630</u>	20~ <u>32</u>	14~21	食塩相当量 <u>2.2</u> 未満	350	50	3	リノール換算 200	0.4	0.4	<u>25</u>	<u>4.5</u>

## おも 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。

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。