



きゅうしょくだより

春日部市立豊野小学校
令和元年度 6月号

おうちの人と一緒に読みましょう

梅雨入りの時季です。これから夏に向かって湿気が多く、蒸暑くなります。細菌の活動が活発になり、少しの油断から食中毒もおこりやすくなります。身の回りを清潔に保ち、食事や調理前には手洗いをしっかりし、6月を元気にのりきりましょう。



手には、目に見えないよごれがたくさんついていきます。
このようなときには必ず手を洗いましょう！

グラウンドから帰ってきたとき



給食の前



そうじの後



トイレに行った後



ハンカチ・タオルはきれいなものを使ってね！

学校給食摂取基準が一部改訂されました

日本人の食事摂取基準(2015年版)の発表にともない、「学校給食 摂取基準」が平成30年8月1日に改訂されました。「学校給食 摂取基準」は学校給食の食事内容について文部科学省が定めたもので、児童生徒の健康増進及び食育の推進を図るために望ましい栄養量を算出したものです。春日部市でも平成31年4月より新基準で献立を作成しています。単に一日の1/3を補うものではなく不足しがちな栄養素(カルシウム・ビタミンA・ビタミンB1・ビタミンB2)は多く設定されています。また、生活習慣病予防の観点から脂質と食塩の基準も設定されています。

区分	基準値		
	児童 (6~7歳)	児童 (8~9歳)	児童 (10~11歳)
エネルギー(Kcal)	530	650	780
たんぱく質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%		
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未満	2.5未満
カルシウム(mg)	290	350	360
鉄(mg)	2.5	3	4
ビタミンA(ugRE)	170	200	240
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5
ビタミンC(mg)	20	20	25
食物繊維(g)	4以上	5以上	6以上
マグネシウム(mg)	40	50	70
亜鉛(mg)	2	2	2

6月4日から11日は歯と口の健康習慣です



◇体験学習◇

☆5月9日、2年生とたんぼぼ学級のみなさんがグリーンピースのさや剥きをしました。

給食室で調理して、グリーンピースわかめご飯で全校でいただきました。



・あおくさいにおいがしました。

・まめがころころしていて、むくのがたいへんでした。

・さやえんどうがグリーンピースになるなんてびっくりしました。

・グリーンピースのかわは、くさのにおいがしました。

・みんなでむいたまめは、おいしかったです。

◇おうちの方から

・普段できない経験ができてよかったです。

・1つ野菜の名前をおぼえました。

・今回は、いろいろな野菜を観察してみよう。

・野菜に触れる事で、食事に興味を持ってくれました。

☆5月17日、1年生とたんぼぼ学級のみなさんがそら豆のさや剥きをしました。

このそら豆を給食室で茹でて、全校でいただきました。



・さやはおおきくて、なかはふわふわだったよ。

・じぶんでむいたそらまめはおいしかったです。

・きゅうしよくでたべられてよかったです。

・『そら豆のベッド』のほんは、おもしろかったです。

ちょうりいんさんが、
ていねいにあらって
います。



～～給食委員会活動報告～～

6月は「食育月間」です。そこで給食委員会ではきれいに後片付けができているかをチェックします。

それにちなんで、ポスターを作成し各クラスに掲示します。毎日調理員さんが心をこめて給食を作っ

てくださっています。感謝の気持ちをこめて、きれいに片付けをしてもどしましょう。