

給食だより 7月

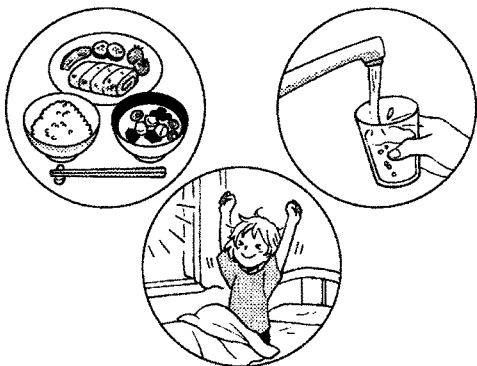
文京区立駒本小学校
校長 根来 郁明
栄養士 寺田 早智子

©少年写真新聞社2024

生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

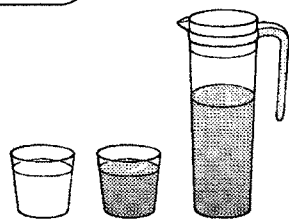
暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。

夏ばてを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝をすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。



ふだんの水分補給は「水」か「麦茶」

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水や麦茶などにします。激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにします。ただし、糖分を多量に含むものもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。



食欲がわかない時は？

食欲がわかない時は、料理の味つけなどに食欲が増す食品（レモンや梅干しなどの酸みの強いものや、カレー粉などの辛みのあるものなど）を活用しましょう。

文京区の学校給食について



～ 4月から食べてきた給食ですが、どのような基準で提供されているかを改めて、お知らせします。～

1. 献立は学校摂取基準を満たすように作成した文京区の食品構成に基づいて作成しています。
2. 献立は、ご飯、パン、麺を組み合わせ、変化のある楽しい給食になるようにしています。
3. 成長期に必要なカルシウムの補給のため、牛乳を毎日提供しています。
4. 魚介類・海そう類・きのこ類・豆類・野菜類を多く取り入れるようにしています。
5. 野菜や果物はできるだけ国産のものを使用するようにしています。また、遺伝子組み換え表示のしてある食品は使用しません。
6. だしは削り節、昆布、スープは鶏がら、豚骨を使用しています。化学調味料は使用していません。
7. 給食室で手作りを基本とし、加工食品は使用しないようにしています。
8. 旬の食材や行事食で季節感を出し、食体験が豊かになるようにしています。
9. 食中毒の防止、衛生に配慮しています。
10. 「文京区立小・中学校食育推進計画」に基づき、地産地消の取り組みを推進するために、東京産の食材を使用するようにしています。

児童1人1回当たりの学校給食摂取基準

(令和3年4月より国の基準に準ずる)

献立に記載されている基準は中学年です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍となります。

区分	基準値		
	低学年	中学年	高学年
	1～2年	3～4年	5～6年
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量全体の13%～20%		
脂質 (%)	学校給食による摂取エネルギー量全体の20%～30%		
食塩相当量(g)	1.5未満	2未満	2未満