

4月給食たより

文京区立湯島小学校
平成31年4月8日

ご入学、ご進級おめでとうございます。

新しい学年、新しい環境など、期待に胸をふくらませ、希望に満ちた新年度が始まりました。

給食室では、みなさんの心と体の栄養となるように、愛情込めて給食を作っていきたいと思えます。どうぞ、よろしくお願いいたします。

給食当番の仕事が始まります！

給食が始まると、給食当番の仕事も始まります。当番になったとき、どんなことに気が付いたらよいのでしょうか。

①身支度

右の図を参考に、きちんとした身支度をしましょう。

②配膳

配る量が同じになるようにし、こぼさないよう丁寧に配りましょう。

③後片付け

食べ残しがある場合は、食缶に戻し、食器はきれいに重ねましょう。

④配膳台

配膳台は布巾で拭き、カバーをかけてきれいに使いましょう。



★保護者の方へ★

学校給食は、「学校給食摂取基準」を満たすように作られています。文京区では、以下の学校給食摂取基準を満たすよう献立を作成しています。

○文京区の児童1人1回当たりの学校給食摂取基準(平成30年8月より国の基準に準ずる)

区 分	基 準 値		
	低学年 (1～2年)	中学年 (3～4年)	高学年 (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全体の 13%～20%		
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の 20%～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
マグネシウム(mg)	40	50	70
鉄(mg)	2.5	3	4
ビタミンA(μgRAE)	170	200	240
ビタミンB ₁ (mg)	0.3	0.4	0.5
ビタミンB ₂ (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	5以上

