



食育だより

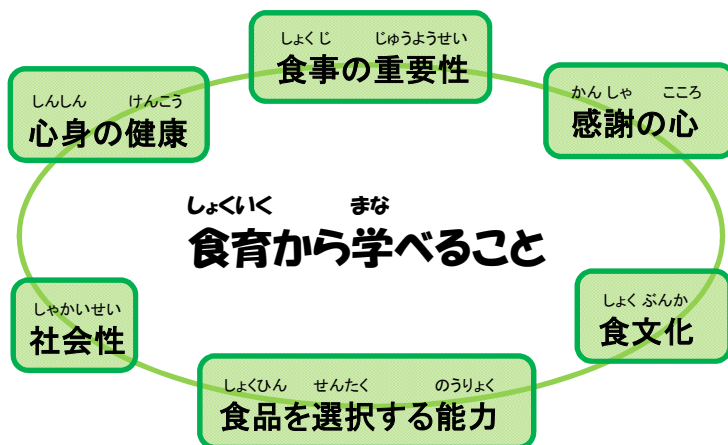
R3.4月号

上戸祭小学校

★^{ひと}うちの^{ひと}人といっしょによみましょう。

あたたかい^{はる}春の日差しが心地よい^{ここち}季節となりました。ご入学、ご進級、おめでとうございます。
新年度も、安心・安全でおいしい給食を通して、「食」について楽しく学んでいきましょう。

食べることは生きること



わたしたちにとって「食べることは生きるために欠かせません。勉強したり、運動したりできるのも、食べ物から栄養をとり入れているからです。

おとなになっても健康ですごすためには、成長期のうちにのぞましい食習慣を身に付けることが大切です。



給食の栄養について

学校給食は、文部科学省から示された「学校給食実施基準」をもとに、献立を決めています。
配付される献立表には、3・4年生（中学年）の栄養量が記載されています。

学年	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	食塩相当量(g)
1・2年生	530	摂取エネルギーの 13～20	摂取エネルギーの 20～30	2.0未満
3・4年生	650			
5・6年生	780			2.5未満

保護者の皆様へ・・・

給食当番の白衣は、その週の当番児童が週末に持ち帰ります。
お手数ですが、洗濯とアイロンがけをして、週明けに持たせてください。
ご協力よろしくお願いします。



せいけつな
マスクも
わすれずに！



