



食育だより

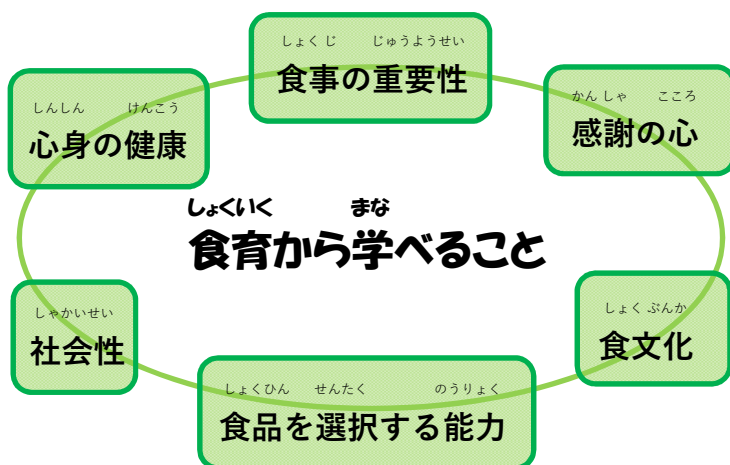
R4.4月号

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^{きせつ}となりました。ご入学^{にゅうがく}、ご進級^{しんきゅう}、おめでとうございます。
新年度^{しんねんど}も、安心^{あんしん}・安全^{あんぜん}でおいしい給食^{きゅうしょく}を通して、「食^{しょく}」について楽しく学^{まな}んでいきましょう。

食^たべることは生^いきること



わたしたちにとって「食^たべること」は生^いきるために欠かせません。勉強^{べんきょう}したり、運動^{うんどう}したりできるのも、食^たべ物^{もの}から栄^{えい}養^{よう}をとり入^いれているからです。

おとなになっても健康^{けんこう}ですごすためには、
成^{せい}長^{ちやう}期^きのうちに
望^{のぞ}ましい食^{しょく}習^{しゅう}慣^{かん}
を身^みに付^つけること
が大切^{たいせつ}です。



給^{きゅう}食^{しょく}の栄^{えい}養^{よう}について

学校給食^{がっこうきゅうしょく}は、文部科学省^{もんぶがくしやう}から示^{しめ}された「学校給食実施基準^{がっこうきゅうしょくじっしきじゆん}」をもとに、献立^{こんだて}を決めています。
配付^{はいふ}される献立表^{こんだてひよう}には、3・4年生^{ねんせい}（中学年^{ちゅうがくねん}）の栄^{えい}養^{ようりよう}量^{きさ}が記載されています。

学 ^{がく} 年 ^{ねん}	エネルギー(Kcal)	たんぱく質 ^{しつ} (%)	脂質 ^{ししつ} (%)	食塩相当量 ^{しょくえんそうとうりよう} (g)
1・2年生	530	摂取 ^{せつしゆ} エネルギーの 13 ~ 20	摂取 ^{せつしゆ} エネルギーの 20 ~ 30	2.0 未満 ^{みまん}
3・4年生	650			
5・6年生	780			2.5 未満 ^{みまん}

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！



