



給食だより

令和8年度 4月号

さいたま市立大戸小学校 給食室

ご入学、ご進級おめでとうございます。新年度がスタートしました。心身ともに大きく成長するためには、毎日の食事がとても大切です。1日3回の食事をしっかり食べて、元気に学校生活を送れるようにしましょう。

学校給食を通して学ぶこと

学校給食は、「食」について学ぶ大切な教育活動の一環として実施されています。基本的な食事マナーや望ましい食習慣を身に付けることや、食事の準備や後片付けを通して協力することの大切さなどを学びます。ご家庭におかれましても「今日の給食どうだった？」など、食の話が広がりますようご協力よろしく願いいたします。

学校給食 7つの目標

給食が



はじまります!

<p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことのできる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p>	<p>3 学校生活を豊かにし、あかましい社交性及び協同の精神を養うこと。</p>
<p>4 食生活が自然の恩恵の上になつた成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>	<p>5 食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p>	<p>6 我が国と各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p>
		<p>7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p>

学校給食の食事内容について

魚介類、小魚類、豆類、海藻類など、家庭で摂取しにくい食品を多く使用しています。

食品添加物や遺伝子組み換え食品などは、できるだけ使用せず、安全な食品を利用しています。



日本型食生活を大切にして、昔から伝わる郷土料理を取り入れています。

地産地消を推奨し、埼玉県産の食品を多く使用しています。

旬の素材を使い、季節の味・自然の味を大切にしています。

がっこうきゅうしょく えいよう 学校給食の栄養について



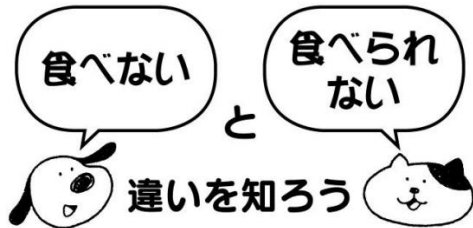
学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成します。1日に必要とされる栄養量のおおむね1/3が摂れるように定められ、その基準量は家庭で不足しがちな栄養素を考慮して決められています。特にカルシウムは1日に必要な量の50%を摂取できます。下記の表は年齢に応じた栄養価です。また、毎月の予定献立表に記載されている栄養価については、児童8～9歳を代表して掲載しています。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (g)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)
								A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
児童(6～7)歳 1食あたり	530	学校給食による摂取エネルギー全体の13%～20%	学校給食による摂取エネルギー全体の20%～30%	1.5未満	290	40	2	160	0.3	0.4	20	4以上
児童(8～9)歳 1食あたり	650			2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
児童(10～11)歳 1食あたり	780			2未満	360	70	3.5	240	0.5	0.5	30	5以上

※表に掲げるもののほか、マグネシウム、亜鉛についても配慮しています。

食物アレルギーについて知ろう

食物アレルギーは、好ききらいとは違います。「食べない」のではなく、「食べられない」のです。原因となる食べ物を食べたり、触れたりすると、体がかゆくなったり息が苦しくなったりします。命にかかわる危険な状態になることもあります。食物アレルギーがない人も、そのことを知っておきましょう。



献立表を確認しよう

毎月、予定献立表を配ります。給食の献立や栄養についてお知らせしています。毎日、献立表を確認してから登校しましょう！



保護者の方へ

食物アレルギーは、乳児が最も多く、年齢が上がるとともに減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状が現れる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調の良いときに家庭で食べることをおすすめします。



3月23日にラッピングトラックのおひろめ会をしました！さいたま市内の小・中学校に、給食の食材を届けるトラックです。大戸小学校の中から、代表7点の作品がラッピングされています。たくさんの応募、ありがとうございました。

