



令和7年4月

日光市立今市第三小学校

御入学、御進級おめでとうございます。色とりどりの花が春の日差しを受けて咲き誇るなか、新年度がスタートしました。新年度の始まりに当たって、子どもたちは期待と不安を胸に抱いていることと思います。そんな子どもたち一人ひとりの心と体の成長を支えるために、安心・安全でおいしい給食を提供していきますので、御協力よろしく願いいたします。



がっこうきゅうしょく 学校給食の7つの目標	① 適切な栄養摂取 健康の保持増進を図ること。	② 望ましい食習慣 日常生活における食事について正しい理解を養うこと。	③ 明るい社交性 社交性を養い、学校生活を豊かにすること。
④ 生命および自然の尊重 生命や自然を尊重する精神と環境保全に努める態度を養うこと。	⑤ 食に関わる人びと 勤労を重んずる態度を養うこと。	⑥ 伝統的な食文化 我が国や各地域の優れた食文化について理解を深めること。	⑦ 食料の生産、流通および消費 生産、消費等について正しい理解に導くこと。

がっこうきゅうしょく **学校給食の内容**

学校給食では、各栄養素ごとに1日に必要とされる量の33～40%を、不足しがちなカルシウムは50%をとれるように考えています。逆にとりすぎている食塩については、2.0g未満になるようにうす味を心がけています。

さらに、**主食**(ごはん・パン・めん) + **主菜**(肉・魚・卵・大豆製品のおかず) + **副菜**(野菜・海そう・きのこのおかず) + **汁物** + **牛乳** の組み合わせを基本で考えます。

※ごはん献立の白※ **子ども達の将来の健康づくりのために！！**

昨年度に引き続き、ごはんを主食にした「ごはん献立の白」を月1回実施します。日光で採れた米を給食に使用しています。

こんけつ **～今月の食材 アスパラガス～**

アスパラガスには、グリーンとホワイトがあります。土をかぶせて育てたのがホワイトアスパラガスです。太陽をたっぷりと浴びて育ったグリーンアスパラガスには、アスパラギン酸が多く含まれていて、疲れをとり、元気な体になしてくれます。