

新年度が始まって一か月が経とうとしています。はじめのうちは小学校の給食に慣れない様子だった一年生も、今ではすっかり慣れ、毎日がんばって給食を食べています。季節はさわやかになりましたが、新年度の疲れが出やすい時期でもあります。子どもたちには、好き嫌いせず何でも食べ、元気いっぱいすごしてほしいと思います。

5月の給食目標は、「食事のマナーを身につけよう」です。

【食事マナーの基本】

食事マナーを身につけることは、自分自身が食事をスムーズに進めるためと、他人に不快な思いをさせないために大切なことです。基本的なことを覚えて、実践してみましょう。



きちんと座って食べましょう。
背中を伸ばし、ひじはつかず、足はそろえて床につけましょう。



茶わんの持ち方
親指をわんのふちにつけ、他の指はそろえて底にあてます。



口に食べ物が入ったままおしゃべりするのはやめましょう。



がちゃがちゃと食器の音を立てずに食べましょう。



食事中は出歩かないようにしましょう



食べ物や作ってくれた人への感謝の気持ちを忘れずに、最後の一口まで無駄にしないで食べましょう。

平成25年4月1日から学校給食の栄養摂取基準値が変更になりました。

学校給食は、「学校給食法」という法律により定められた栄養量や食品構成に基づいて献立や量が決められています。今年度は、児童一人一回当たりの学校給食摂取基準が見直されました。これは、児童の健全な育成のために考えられた量です。

Iエネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	加糖量 (mg)	鉄分 (mg)
旧 660	20.0	22.0	2.5	380	3.0
↓	↓	↓	↓	↓	↓
新 640	24.0	21.0	2.5	350	3.0
ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物せんい (g)	(詳しく知りたい方は栄養士までお問い合わせください。)
旧 140	0.4	0.5	23	6	
↓	↓	↓	↓	↓	
新 170	0.4	0.4	20	5	