



# 給食だより



# 4月

令和7年4月16日

豊島区立池袋小学校

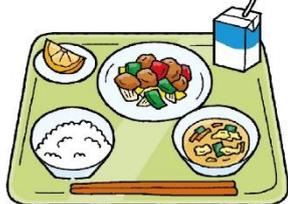
校長 山口 正男

管理栄養士 坊野 節子

ご入学、ご進級おめでとうございます。学校給食は、こどもたちの成長を考えて、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れてつくっています。また、安心安全な給食を提供できるように最新の注意をはらっています。今年度も1年間、よろしくお願いいたします。

## Q. 給食にはどんな栄養素が含まれているの？

A. 学校給食の栄養素量の基準は、文部科学省によって決められています。学校給食は、成長期の子どもに必要なエネルギー、たんぱく質、脂質、ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、ビタミンA、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C、食物繊維などがバランスよくとれるように定められています。



### 献立表確認のお願い

## 給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がるると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわ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、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。



## わたしは 管理栄養士の坊野 です

これから1年間、お子さんたちが健やかに成長していくために、栄養バランスのよい給食を提供していきます。毎日生きた教材としての「学校給食」を通して、食育を学んでいってほしいと思います。ぜひ、ご家庭でも子どもたちと給食について話し合ってみてください。



## 保護者の方へ



給食当番の順番がまわってきましたら、白衣の洗濯をお願いします。また、清潔なマスクの持参もお願いします。



今年度も1年間  
よろしくお願いいたします



いけぶくろしょうがっこう きゅうしよく しょうかい  
池袋小学校の給食を紹介します。

新鮮な食材を使用し、手作りをしています。ホワイトソースやカレールウ、コロッケや春巻も手作りで。いろいろな調理法（煮る、焼く、揚げる、蒸すなど）でバラエティに富んだメニューを提供します。食材は、できるだけ国産品を購入します。原則としてすべて加熱調理しています。（生で食べる果物などを除く。）

おかずについて

カルシウムは、児童の一日の必要量の二分の一以上を提供することを目指しています。そのため、基本的には毎日牛乳が付きま。す。（牛乳は成分無調整のもので、容量は200mlです。）そのほか、乳製品と小魚、乾物などいろいろな食材を使用します。

カルシウムたっぷり

主食は、ごはんが基本です。白米に米粒麦を混ぜています。そのほか、押し麦ごはん、混ぜごはん、赤飯、チャーハンなどを提供します。パンや麺の白もあります。

ご飯が基本です

だしは、昆布やかつお節、削り節、鶏がらなどからとっています。だしのうま味を生かして、塩分を控えめにしています。化学調味料は使用しません。だしのうま味を知ってほしいためです。

だしのうま味



☆デザートには、季節の果物のほか、ゼリーや焼き菓子なども提供します。  
☆ブックメニュー、行事食、世界の料理、郷土料理など、さまざまな献立を実施する予定です。  
お楽しみに！

がっ 学校 給食 の 目標

- 一 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 二 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がとができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 三 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 四 食生活が自然の恩恵の上に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。
- 五 食生活が食にかか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。
- 六 我が国や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。
- 七 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。