



給食だより



5月

令和8年5月15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

成長期は、命を保ったり活動したりするだけではなく、成長するためのエネルギーや栄養素が必要です。栄養素は、おもにエネルギーになる炭水化物や脂質、おもに体をつくるたんぱく質や無機質、おもに体の調子をととのえるビタミンや無機質があります。



成長期に欠かせないたんぱく質 体をつくる栄養素

たんぱく質は、筋肉、内臓、血液、髪、つめ、骨、皮膚などをつくる重要な成分です。また、内臓などを正常に働かせるために必要なホルモンや酵素の原料でもあります。

たんぱく質を多く含む食品は、魚介類、肉類、大豆、卵などです。成長期に大切なたんぱく質をしっかりととりましょう。



1日に

どのくらい必要?



たんぱく質

たんぱく質は、おもに体をつくるものになりますが、エネルギーにもなります。成長期に大切な栄養素なので、1日にとりたいたんぱく質の量は、成長と共に増加します。

1日のたんぱく質の推奨量

	男性	女性
3～5歳	25g	25g
6～7歳	30g	30g
8～9歳	40g	40g
10～11歳	45g	50g
12～14歳	60g	55g
15～17歳	65g	55g

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

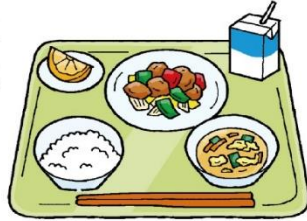
人気メニュー紹介 パリパリサラダ

一番リクエストの多いサラダです。揚げたワンタンの風味と歯ごたえが、食欲をそそります。

- ① 好きな野菜をお皿にもりつける。(給食では、キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーンを使います。給食では、野菜はゆでています。)
- ② ワンタンを5mm程度の細切りにして、油でパリパリに揚げる。
- ③ 揚げたワンタンを、①の野菜の上に載せる。好きなドレッシングをかけて食べる。(給食では、手づくりの和風ドレッシングを提供しています。)

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、B₁、B₂、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。



食生活ふりかえり チェック

- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

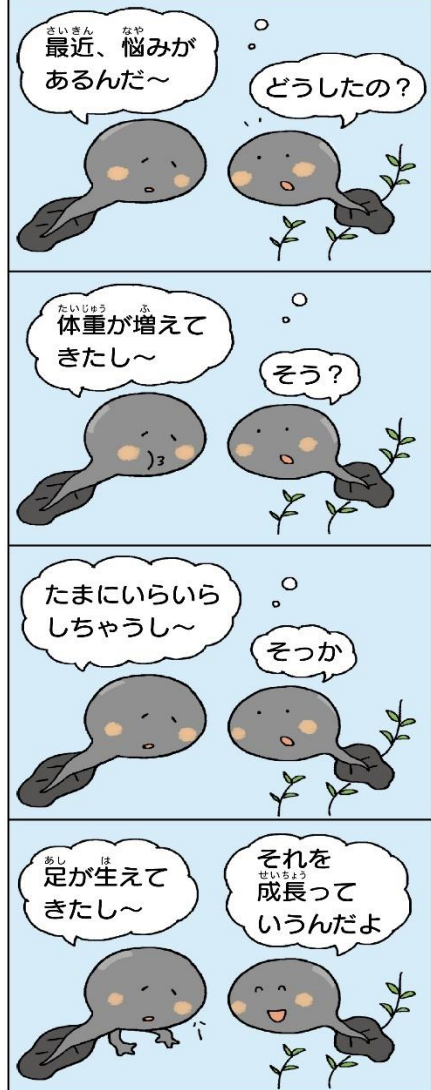
将来健康に過ごすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。



令和8年4月の主な食材料の産地は以下のとおりです。

○玉ねぎ（佐賀、熊本）、○じゃがいも（鹿児島）○にんじん（徳島、千葉）○大根（千葉）○ねぎ（千葉、茨城）○小松菜（埼玉）○キャベツ（愛知）○ごぼう、にんにく（青森）○しょうが（高知）○もやし（栃木）○ぶなしめじ、えのきだけ（長野）○清見オレンジ（愛媛）○デコボン、甘夏みかん（熊本）○さごし（韓国）○ぶり（長崎、韓国）○ホキ、シルバー（ニュージーランド）○きびなご（北海道）いか（ペルー）○ちりめんじゃこ、しらす（愛知）○鶏肉（岩手）○豚肉（茨城、群馬）○卵（青森）○豆腐、厚揚げ（滋賀県産大豆）○大豆（北海道）○米（宮城、秋田）○牛乳集乳エリア（千葉）

ただいま成長中



炭水化物ぬきはしないでね

