



令和2年度  
幸手市立吉田小学校

元気いっぱいの新入生を迎え、新学期が始まりました。  
学校給食は子供たちが栄養バランスのとれた食事をクラスの仲間や先生と一緒に食べ、そのふれあいの中で心を豊かにし、体の健康を育てていきます。今年度も楽しく、安全でおいしい給食を目指してまいりますので、ご理解とご協力をお願いします。

4月の給食目標  
当番や係の仕事覚えよう  
(毎月19日は食育の日)

## 学校での食育

学校給食は、学校での教育活動の1つに位置付けられています。また日本の学校教育の指針である「学習指導要領」では、食育についてご家庭や地域社会と連携を図りながら学校全体で取り組んでいくことが示されています。学校で行う食育は以下の6つの観点から進められます。

### 食の重要性



食べることの喜び、楽しさ、そして重要性を知る。

### 心身の健康



成長や健康に望ましい食べ方を  
知り、実践できる。

### 食品を選択する能力



正しい知識や情報に基づき、品質  
や安全性を自分で判断できる。

### 感謝の心



食べ物を大事にし、食事にかかわる人々に感謝する。

### 社会性



食事のマナーを守り、食事を通して豊かな人間関係を築く。

### 食文化



各地域の産物や食文化、その歴史などを  
知り、尊重できる。

## 「魚」へんに「春」と書いて 鯖(さわら)!

### ビタミンB<sub>2</sub>が豊富!

エネルギー代謝を助け、皮膚や粘膜の健康を保ちます。体の成長も助け「発育のビタミン」ともいわれます。

### 上品な味で冷めてもおいしい!

さわらの一番の特徴は冷めても身が硬くならないことです。お弁当などにとても重宝する魚です。



### めでたい出世魚!

体が大きくなるにしたがって「サゴシ(サゴチ)」「ナギ」「サワラ」と呼び名が変わる出世魚です。

### 春だけが旬ではない!

春になると産卵のため瀬戸内海に集まってくるが、ほぼ1年中日本のどこかで捕れる魚です。そのときどきで一番おいしいさわらがお店に並びます。関東では冬の「寒ざわら」も珍重されます。

## 栄養摂取基準



給食の献立は、学校給食摂取基準に基づいて、献立をたてています。基準になるのは、3～4年生(8～9歳)の中学年を基準に栄養価を計算しています。低学年、高学年については、主にパン・ご飯の量を変えて年齢にあった栄養価を摂取しています。

## 1人1回当たりの学校給食摂取基準(8～9歳)



| エネルギー   | たんぱく質 | 脂肪    | カルシウム  | 鉄    | ビタミンA    | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC |
|---------|-------|-------|--------|------|----------|--------|--------|-------|
| 650kcal | 21.1g | 21.7g | 350 mg | 3 mg | 200ugRAE | 0.4 mg | 0.4 mg | 20 mg |