

4月 給食だより



にいざしりつ いだしょうがっこう
新座市立池田小学校

令和7年度が始まりました。ご入学、ご進級おめでとうございます。2~6年生の給食は10日(木)から、1年生は15日(火)から始まります。今年度も児童の皆さんのお力を取り入れながら、安全でおいしく、楽しい給食を提供できるよう努めます。保護者の皆様には給食食材費の負担や持ち物の準備、給食着の洗濯などをお願いすることとなります。ご理解、ご協力のほどよろしくお願いします。

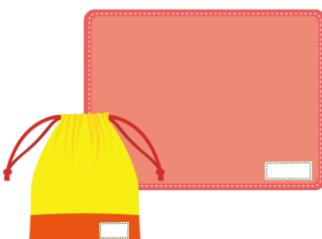
令和7年度 池田小の給食



さくねんど きゅうしょくいいんかい じどう
昨年度、給食委員会の児童のみなさんから
のアイデアをもとに、クイズやアンコール
こんだて 献立、あげパンのフレーバー人気調査など、
たの とりくみ じっし 楽しい取組をたくさん実施しました。今年度
もみんなと一緒においしく楽しい給食を作りたいです。

給食の持ち物

ランチョンマット



持ち物を入れる袋

※髪の毛が長い児童は、給食当番の時にゴム等でまとめて帽子に入れられるように準備をお願いします。

★毎日清潔なものを準備してください。

は 齒ブラシ



コップ(歯みがき用)



マスク

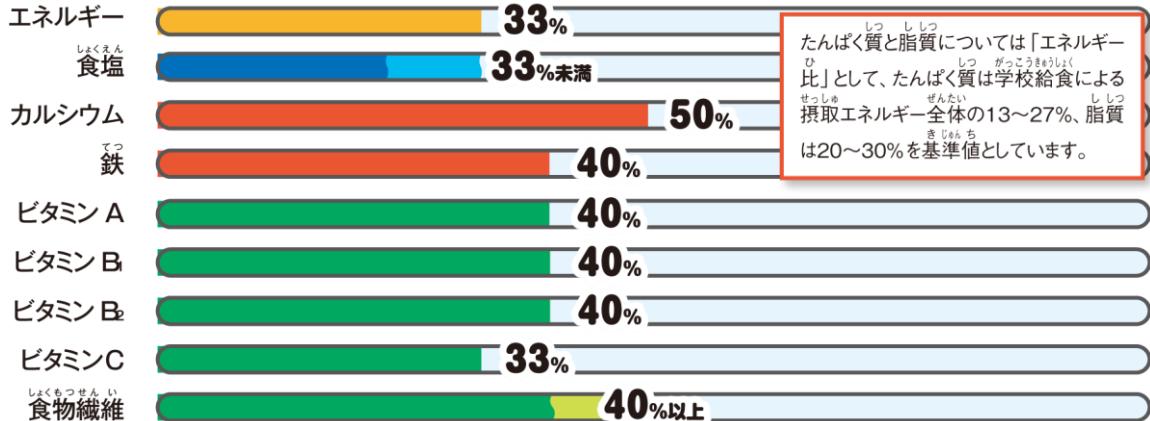


口ふきタオル

きゅうしょく はいぜん えいせい
給食の配膳を衛生的に行うため、全員
マスクをします。(素材の指定はありません)

学校給食の栄養

1日の食事摂取基準¹⁾などに
対する学校給食の割合



1) 食塩と食物繊維については「日本人の食事摂取基準」の「目標量」、他の栄養素は「推奨量」での比率になります。

学校給食は、栄養のバランスのとれた食事を提供することで子供たちの健康を守ります。また「生きた教材」として健康的な食べ方の模範となり、伝統的な食文化などを学ぶ大切な機会にもなります。さらに各教科等の学習内容などにも関連させた献立も提供し、食に関する指導を立体的にかつ多面的に行ってています。

目安の量

	低学年	中学年	高学年
ご飯	120g	150g	180g
肉または魚 (切り身として主菜に使うとき)	40g	50g	50g
牛乳	200ml		

・炊き込みご飯やチャーハン等は、具が入る分、量が増えます。

野菜の使用量

- ・サラダや和え物…50~70g
- ・汁物…出来上がりは200g前後(野菜使用量は70g前後)

家庭での食事作り、どのくらいの量がちょうど良いのか迷ったら、給食を参考にしてください。

