


平成29年度 亀田小学校 給食試食会

本日はお越しいただき、ありがとうございます。

	6月28日 (水)	7月 4日 (火)
	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ホッケのピリ辛焼き ・おかか和え ・かみなり汁 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・魚のあずま煮 ・わかめ入り和えもの ・みそ汁 ・牛乳

●1日にとれる学校給食栄養価・食品のバランスのめやす

子どもたちの成長に合わせて設定している国基準を基に、足立区小・中学校統一の基準を設けています。

<栄養価>

項目	小学校	中学校	項目	小学校	中学校
エネルギー(kcal)	640	820	ビタミンA(μ gRE)	170	300
たんぱく質(g)	24	30	ビタミンB1(mg)	0.4	0.5
脂質	エネルギーの25~30%		ビタミンB2(mg)	0.4	0.6
カルシウム(mg)	350	450	ビタミンC(mg)	20	35
鉄分(mg)	3	4	食物繊維(g)	5.0	6.5
亜鉛(g)	2	3	食塩相当量(g)	2.5未満	3未満

※小学校は、中学年の基準量です。成長に合わせて低学年は0.85倍、高学年は1.15倍になります。

- ・主食は、ごはんが週3回、パンは週1.5回、麺は週0.5回です。
- ・家庭で不足しがちな豆類・海藻類・きのこ類・小魚類・種実類は、給食で食べる機会を増やしています。
- また、肥満や生活習慣病予防のため、油や塩分を制限しています。
- ・食品のバランスも決められています。(詳しくは、6月の献立表と一緒に配りした、“足立区の学校給食”にて)

●安心・安全でおいしい給食のために

- ・安全な食材を購入しています。
- ・衛生に気をつけています。
- ・自然の味を出すようにしています。
- ・温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに
- また、手作りを心がけ、薄味を基本にしています。
- ・食物アレルギー児童には、原因になる食品の除去食を作っています。
- ・季節感や楽しい給食の雰囲気づくりも大切にしています。



●おいしい給食推進事業

足立区では、平成20年度から「おいしい給食日本一」を合言葉に、『おいしい給食基本理念』に沿ったさまざまな取り組みをしています。

おいしい給食基本理念

「おいしい給食」とは、味として「おいしい」と感じるだけでなく、自然の恵みや料理を作ってくれる人への感謝の気持ちや、給食の時間がより楽しく、心を豊かにすることができる「給食」と考えます。

また、からだにとって大切な食べ物を知り、選ぶことができる「給食」でもあります。

足立区では「生きた教材」として、自分から食べたくなり、思い出に残る「おいしい給食」を、学校、家庭、そして児童・生徒とともにめざします。

足立区の取り組み

- ・もりもり給食ウィーク（年2回実施）
- ・魚沼産コシヒカリ給食（年1回 11月頃）
- ・小松菜給食（年1回 11月頃）
- ・オールおいしい給食ウィーク（年1回 12月頃）

亀田小学校の取り組み（生活科・家庭科・委員会活動）昨年度実績

- ・給食の準備と配膳練習（1年生）
- ・そらまめのさやむき（1年生）
- ・グリンピースさやむき（2年生）
- ・野菜のひみつ（2年生）
- ・食べ物の栄養（2年生）
- ・朝ごはんについて（3年生）
- ・献立を考えよう（6年生）
- ・郷土料理について考えよう（委員会）
- ・お誕生日給食（毎月1回実施）

今年度は、6月8日（木）に、給食委員会発表集会がありました。「一口目はやさいから」、ベジファーストの発表でした。



●保護者のみなさまへ

①「まごはやさしい」

まめ ごま（種実）は（わ）かめ（海藻）

やさい さかな しいたけ（きのこ）いも

②食事のお手伝い

③食事のマナー・食べ方

食事は、お子様とのコミュニケーションを

取る大切な時間の1つです。

正しい はしの持ち方

