

食育だより

新潟市立内野小学校

新しい年度になり、給食が始まります。
学校の給食は、成長期みなさんにとって必要な栄養がバランス良く含まれています。新しい環境で体調を崩すことがないように、何でも食べて体調を整えて毎日を元気に過ごして欲しいと思います。

* 学校給食が はじまります *

【学校給食の内容について】

給食では、味覚の形成時期である子どもたちに、素材のもつおいしさを感じてもらうため、濃い味付けにならないよう心がけています。

新潟市内産こしいぶき100%のごはんと合う献立づくりをしています。パン・麺の日もあります。



月に1回程度、牛乳以外の飲み物がつくこともあります。

汁物は具沢山にしてやさいをたっぷり摂取できるように、工夫しています。

学校給食の基本 <おぜんの形>

給食費について

保護者のみなさんからいただく給食費は全て給食の食材費に使われ、光熱費や人件費については市から支払われています。
給食費の徴収は、原則8月・3月を除く10ヶ月とし、2月は食べた回数と徴収額との差を計算して決定する“調整月”となります。

	1食単価	月額	年間基本回数
内野小	310円	5,800円	188回



今年度の給食は…
調理員 発地 勝彦・古俣 博子
大杉 正博・近藤 真由美・齋藤 智
真田 智恵子・本間 清美・押見 知子
栄養教諭 早木 梢 が担当します♪

☆返金について☆

・入院やけがなどで連続して10日以上欠席する場合(土・日・祝日含まない)は、給食費返金の対象となります。事前に学校へご相談ください。



給食の決まり★食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に机の上を片づけましょう</p>	<p>手をきれいに洗いましょう</p>	<p>給食当番は身支度を整えましょう</p>
<p>協力して準備をしましょう</p>	<p>全員の給食がそろったら「いただきます」をしましょう</p>	<p>姿勢よく食器は手で持って食べましょう</p>
<p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう</p>	<p>食器は大切に扱いましょう</p>

給食の栄養

学校給食は、文部科学省で定められた栄養所要量(健康的な生活をするために必要な栄養素の摂取の目安)の基準量をもとに、献立が立てられています。

給食では、1日に必要な栄養量のおよそ3分の1がとれるようになっていて、特に成長期に必要なたんぱく質や、家庭の食事ではとりにくいカルシウム・ビタミン類は約半分がとれるようになっています。

栄養素等	新潟市基準	4月 内野小
エネルギー(kcal)	620	615
たんぱく質(g)	21~33	24.3
脂質(g)	15~22	20.1
食塩(g)	2g未満	2
カルシウム(mg)	350	370
マグネシウム(mg)	50	94
鉄(mg)	3	2.8
亜鉛(mg)	2	2.9
ビタミンA(μgRAE)	200	195
ビタミンB1(mg)	0.4	0.58
ビタミンB2(mg)	0.4	0.5
ビタミンC(mg)	25	29
食物繊維(g)	4.5以上	6.4