

給食だより

令和4年4月

さいたま市立美園小学校



No 1

ご入学・ご進級おめでとうございます

学校給食は、「食」について学ぶ大切な教育活動の一環として実施されています。

ご家庭におかれましても学校給食の意義等について、より一層のご理解とご協力をお願いいたします。

【学校給食の目標】

1. 健康の保持増進
2. 望ましい食習慣の形成
3. 社交性および協同の精神を養う
4. 生命と自然への感謝と環境保全
5. 勤労を重んずる態度を育成する
6. 伝統的な食文化への理解
7. 生産・流通・消費への理解



【学校給食の食事内容】

主食(ごはん・パン・めん)、牛乳、おかずを組み合わせた栄養バランスのとれた食事です。

☆日本型食生活を大切にして、郷土の味や行事食を取り入れています。

☆かむ習慣をつけるために、かみごたえのある料理を取り入れています。

☆旬の食品を使い、素材の味を大切にしています。

☆味付け、料理方法(煮物・揚げ物・焼き物・和え物)や組み合わせ(和・洋・中)を考慮しています。

☆脂質の取りすぎを防ぐために、1食に占める割合を20～30%以内になるように工夫しています。

【学校給食の栄養所要量の基準】

	エネルギー (Kcal)	たんぱく 質(%)	脂 質 (%)	ナトリウム (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)
							A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	
児童(8歳～9歳) 1食あたり	650	摂取エネルギーの 13%	摂取エネルギーの 20%	2.0未満	350	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
1日の摂取基準に対する 学校給食の割合(%)	33	～ 20%	～ 30%	33	50	40	40	40	40	40	40

給食は、1日の食事の1/3(3食のうちの1食)ですが、その基準量は家庭で不足しがちな栄養素を考慮して決められています。特にカルシウムは、1日に必要な量の1/2を摂取できます。

ご家庭での食事(朝食・夕食等)を合わせて100%になるのが理想です。

※ 表中の栄養素のほか、マグネシウム・亜鉛についても配慮しています。



【給食費・給食回数】

給食費は、1ヶ月4380円で1食260円です。(1年生は4月の給食開始が1週間遅れのため4月のみ3080円)また、食材料費のみに使われ、給食を作るために必要な光熱費、水道費・人件費・施設設備費等は、さいたま市で負担しています。

給食回数は、年間185回です。(1年生は180回)