



きゅうしょくだより



令和5年 桑折町学校給食センター（4月発行）



ご入学・ご進級おめでとうございます



学校給食に関するお知らせ

毎月、献立表を配布します。………



ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。

食物アレルギー対応

代替食、除去食・詳細な献立表配布などの対応を行っています。

アレルギー物質を含む食品



牛乳について

牛乳は毎日1本つきます。成長期に必要なカルシウムが、200ml 1本で227mg 摂取できます。

一日に園児は、約600mg

児童は、約700mg



生徒は、約900mgのカルシウムが必要です。

海藻、豆類、緑黄色野菜、乳製品などにカルシウムが含まれていますので、色々な食品を食べることが大切です。（カルシウムサプリメント等の多量摂取は心血管疾患のリスクを上昇させるとの報告もありますので、食品からとることを目指しましょう。）

その他、バイキング給食（もしくはセレクト給食）、マナー教室、希望献立も実施しています！

バイキング給食 or セレクト給食
（1年生～5年生：年1回）



マナー給食
（6年生：年1回）



学校給食は、栄養バランスのとれた食事子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、「心身の健康」を学ぶ場所でもあります。

1日3回食事をすると年間1095回のうち約180回が給食、残り900回以上が、ご家庭の食事となります。特に1日の活力源となります朝食が大切となります。



桑折町の子どもたちの朝食摂取状況について

	幼稚園	小学校	中学校
朝食摂取率	97.1%	99.1%	98%
朝食に野菜を食べた人の割合	55.2%	54.8%	45.1%

(令和4年度 朝食について見直そう週間運動 11月の結果より)

朝食に野菜を食べていない子どもたちが多く見られます。

「朝、食べる時間がない」

「朝、食欲がない」という理由も挙げられます。



睡眠時間を確保し、朝ごはんをしっかり食べることができるような生活習慣を子どものうちから身につけましょう！！

米国国立睡眠財団による

推奨睡眠時間

3～5歳 10～13時間

6～13歳 9～11時間

14～17歳 8～10時間



東北大学の川島隆太先生の“読書がたくましい脳をつくる”という本の中では、脳がしっかり働くためには、米やパンに含まれる「炭水化物」肉や魚に含まれる「たんぱく質」、バターや油などの「脂質」、野菜や果物に含まれる「ビタミン」「ミネラル」など、すべての栄養をしっかりとることが大切だと述べています。

