

4月 給食だより



令和6年度 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。）



バイキング給食・セレクト給食、マナー教室、リクエスト給食も実施しています！

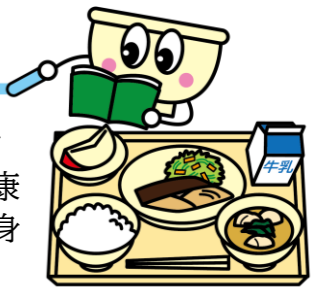
バイキング給食（4年生・5年生）
セレクト給食（1年生～5年生）



マナー給食
（6年生：年1回）



「学校給食」は「生きた教材」です！



学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられています。

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	99.5%	99.3%	100%
朝食に野菜を食べた人の割合	55.8%	50.9%	38.7%
朝食に汁物を食べた人の割合	54.8%	50.0%	37.8%

（令和5年度 朝食について見直そう週間運動 11月の結果より）



主食・主菜・副菜のそろった食事で、脳をしっかり働かせましょう！汁物に卵・豆腐・野菜を入れると、主菜と副菜を兼ねますので、具沢山の汁物がおすすめです。甘い菓子パンやお菓子、ジュースは急激に血糖値が上がり、だるさを感じやすくなるため、食事にはむきません。



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

夜更かし・朝寝坊・睡眠不足が、脳の働きを低下させます。睡眠時間をしっかり確保して、早起きをして朝食をしっかり食べ、元気に1日を過ごせるとよいですね！

