

給食だより4月号

北区立王子第一小学校
令和8年 4月号
栄 養 士



新年度がスタートしました。新しい学年、学級、先生、友達・・・期待や緊張で胸がいっぱいのことと思います。1年生にとっては新しい学校での一年間が始まります。お友達をたくさんつくってくださいね。

学校給食は、みなさんの心身の成長と発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食は、食事の大切さや食事マナー、食文化などを学ぶ教材です。今年度も十分な衛生管理のもと、安全・安心でおいしい給食を提供していきます。1年間よろしく願いいたします。

王子第一小学校の給食

本校の給食は以下の量を基準に作っています。配食量は、中学年(3・4年)の量を1(基準)とし、低学年(1・2年)は0.9倍、高学年(5・6年)は1.1倍したものとしています。

区分	摂取基準	区分	摂取基準
エネルギー	650 kcal	鉄	3 g
たんぱく質	21～32.5 g	ビタミンA	200 μg RE
脂質	エネルギーの 20～30%	ビタミンB1	0.4 mg
食塩相当量	2 g未満	ビタミンB2	0.4 mg
カルシウム	350 mg	ビタミンC	25 mg
		食物繊維	4.5 g

「児童1人1回あたりの平均栄養所要量」中学年基準量より

様々な取組について

- 化学調味料や添加物をできるだけ避けた食品の使用を心掛けています。
- 旬の食材を多く取り入れ、季節感のある献立を心掛けています。
- 「行事食」「郷土料理」等を取り入れ、日本型の食事を中心に、和洋中のバランスを考えています。
- なかよしホールでの給食、お誕生日給食、給食試食会などの給食行事を予定しています。

ご家庭へのお願い

☆きれいなランチョンマット・マスク・ハンカチを毎日持たせてください。

感染症予防に手洗いは欠かせません。ご協力よろしくお願いします。

☆給食当番は週の終わりに、白衣・帽子・袋を持ち帰ります。お手数ですが、その3点を洗濯し、次週のはじめに持たせてください。ボタンが取れてかかっていたり、ほつれなどがありましたら、直していただけると幸いです。



4月の給食目標

きょうりよく じゅんび
協力して準備をしよう



給食の前に



給食当番の人も、給食当番以外の人もトイレを済ませて、手洗いをしましょう。



給食当番の身支度

髪の毛が出ないように帽子をかぶろう

つめは短く切っておこう

清潔な白衣を着よう



マスクをきちんとつけよう

石けんを使って手を洗おう

ハンカチをも持とう

給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。

4月の献立

10日(金)～1年生給食開始～

1年生の給食がスタートします。初めての給食は、ココアパンです。大きくて重たいお皿に少しずつ慣れていきましょう！

15日(水)「うぐいすきなこあげパン」～季節の献立～

普通のきなこではなく、青大豆でできたうぐいすきなこを使ってあげパンを作ります。

27日(月)「蕨餅」～入学・進学お祝い献立～

入学、進級をお祝いするメニューです。おめでたい日に欠かせないお赤飯を作ります。「おめでとう」の気持ちを込めていただきます。