

【栄養三色】	
赤 (あ)	たんぱく質・無機質 【たんぱく質・無機質】 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
黄 (き)	炭水化物・脂質 【炭水化物・脂質】 穀類・芋・油・砂糖
緑 (み)	ビタミン・無機質 【ビタミン・無機質】 野菜・果物

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
学校給食摂取基準	830	13~20 ※1	20~30 ※2	450	4.0	300	0.50	0.60	30
4月分平均栄養量	825	16.3	27.1	393	4.0	288	0.62	0.75	41

※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20%
※2摂取エネルギー全体の脂質の割合20%~30%

献立表について

材料名の横に書いてある数字は、小学校中学年(3・4年生)の1人当たりのグラム量です。

中学生は1年生~3年生まで、この数字の1.3倍の量になっています。

使用する調味料もすべて書いています。どんな味付けなのか参考にしてください。

平成31年4月 太子町学校給食だより

新しい学年がスタートしました。学校給食センターでは毎日心を込めて調理をし、安全でおいしい給食を提供することで、みなさんがそれぞれの力を伸ばして元気に成長していくためのサポートをしていきたいと思ひます。また、献立に込められた思いや願い、食育クイズを学校給食だよりや給食時間の放送などで紹介させていただきます。よろしくお願ひします。

学校給食の目標



<p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> <p>栄養</p>	<p>2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p>	<p>3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p>
<p>4 食生活が自然の恩恵の上になり立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>	<p>5 食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p>	<p>6 わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p>
		<p>7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p>

朝ごはん、毎日しっかり食べていますか？

体と脳を Wake Up!

朝ごはんを食べよう!

理想は「主食+主菜+副菜+汁物」。朝ごはんは1日を元気に活動し、健康的な生活リズムをつくるためにとっても大切な食事です。

●体温が上がり、体の動きがスムーズになる。

●脳を働かせるためのエネルギー源になる。

I'm ready!

●胃や腸を刺激して、朝が来たことを体に知らせる。そして排便をうながす。

朝ごはんをしっかりと食べて勉強に集中しよう!

