

## 7 給食指導について

### 1 学校給食の栄養

学校給食の栄養所要量（北区） 児童低学年（6～7歳）の場合

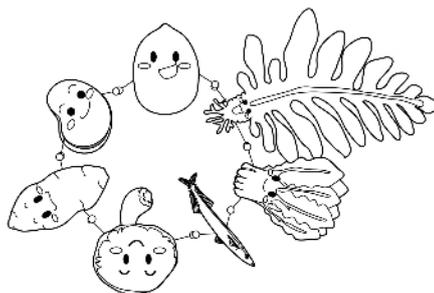
エネルギー	530 kcal
たんぱく質	学校給食エネルギー全体の13～20% (17.2g ～ 26.5g)
脂質	学校給食エネルギー全体の20～30% (11.7g ～ 17.6g)
ナトリウム 食塩相当量	2g 未満
カルシウム	290 mg
鉄	2.5 mg
ビタミンA	170 μgRAE
ビタミンB1	0.3 mg
ビタミンB2	0.4 mg
ビタミンC	20 mg
食物繊維	4g 以上



※学校給食では児童が1日に必要な栄養素の1/3を摂れるように献立を作成しています。特に家庭では、摂りにくいと思われるカルシウム・ビタミン類は1日の必要量のおよそ1/2が摂れるようになっています。

### 2 本校の給食特徴と献立作成について

- ◆食器は強化陶磁器の茶碗、皿を使っています。  
食具は、はし、スプーン、フォークなど、料理に合わせた物を提供しています。
- ◆北区の栄養所要量を基準に献立を作成しています。
- ◆パン・麺は週に1回ずつ、残りは米飯を基本にしています。
- ◆和食を週に2回以上提供しています。
- ◆「まごわやさしい」の食材を入れる献立作成をしています。
  - ま…豆類 [大豆・大豆加工製品・ひよこ豆]
  - ご…ゴマ [ゴマ]
  - わ…わかめ [わかめ・ひじき・海苔・昆布]
  - や…野菜 [野菜類]
  - さ…魚 [魚介類]
  - し…椎茸 [きのこ類]
  - い…いも [芋類]
- ◆薄味を心がけ調理しています。



- ◆献立は、栄養バランス、児童の嗜好、季節感、旬の食材、行事食、価格、配膳しやすさ、食べやすさ、作りやすさを考慮し、できるだけ手作りを心がけています。
- ◆出汁は和食の時は、カツオの厚けずりとさば節、昆布でとり、中華や洋食の時は鶏ガラや豚骨を使ってスープを作り、美味しく調理しています。

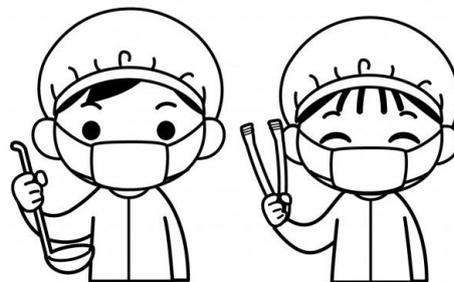
### 3 給食指導について

- ・小学校の給食は児童が配膳の準備から片付けまで行います。
- ・給食の準備は4時間目終了後の12:15からです。
- ・喫食時間は20分を目安にしています。食べるのが遅い子は家でも少し時間を意識して食べるようにしてみてください。
- ・好き嫌いについては、食べず嫌いもあるので、1口はチャレンジするように声をかけますが、それ以上は、無理強いしていません。年齢が上がるにつれて、食べられるものも増えてきますので、まずは給食が楽しい時間になるように、給食に対しての苦手意識がつかないようにしています。
- ・持ち物のところでもありましたが、ランチョンマットは、給食袋に入れて、毎日、清潔な物を持たせてください。



### 4 感染症の対策について

- ・給食準備前に手洗いを徹底しています。
- ・今年度は全員前を向いた形で食べています。
- ・給食当番の人数は最小限にしています。
- ・食事中はおしゃべりをしないようにしています。  
(お昼の放送があるので、放送を楽しみながら喫食しています。)
- ・1食分盛りきりにし、おかわりはなしにしています。小食な子は配膳時に「少なめ」にしてもらい、その余った分は増やしたい子にあげています。



### 5 白衣について

給食当番をした週末(金曜日)に白衣一式(白衣・ぼうし・袋)を持って帰ります。洗濯をして、月曜日に持たせてください。  
ボタンが取れていたら修繕のご協力お願いいたします。



### 6 ホームページについて

岩淵小学校のホームページに献立表や給食の写真、児童に配布する給食メモのコメントを載せてあります。更新は不定期ですが、ぜひ、ご覧ください。



### 7 給食費について

来年度より、システム変更のため、現在調整中です。詳細が決まりましたら、年度初めにお便りにて、お知らせいたします。