きゅうしょくだより

今月の給食目標
給食について知ろう

4月

相模原市立大沢小学校
令和８年４月
＊おうちの人とよんでください。

ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も子どもたちにいつも笑顔で楽しい給食時間を過ごしてもらえるよう、安心・安全でおいしい給食作りに取り組んでいきたいと思います。学校給食について、ご理解・ご協力をお願い致します。今年度もよろしくお願い致します。

大沢小学校では、毎日約７６０食分の給食を約１５名の調理員さんで、「手作り」を基本に作っています。カップケーキ、トーストなどもひとつひとつ、心をこめて作っています。使用する食材は、原則「国産」とし、食材の持ち味を生かした味つけにしています。（だしやスープは、削り節や昆布、鶏ガラなどからとっています。）また、季節感を大切に、旬の食材や行事食をできるだけ献立に取り入れています。他にも、学期に１度、市内全体の取り組みとして、イベント給食があります。１学期は「はやぶさ給食」、２学期は「さがみはら大すき給食」、３学期は「節分豆まめ給食」があります。ご家庭でも給食について、話題にしていただけるとうれしいです。

～学校給食　７つの目標～

学校給食は、学校教育活動の一環として行われ、学校給食をとおして、次の７つの目標を達成するよう努めています。

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
②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。
③ 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。
④ 食生活が自然の恩恵の上に成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。
⑤ 食生活が食にかか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。
⑥ 我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。
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。　（学校給食法　第２条）

～給食でどんな栄養がとれるの？～

学校給食の栄養素量の基準は、文部科学省によって決められています。成長期に必要なエネルギー、たんぱく質、無機質（ミネラル）、ビタミン類などの栄養素をバランスよく摂れるように定められています。特に家庭で摂取しにくいカルシウムは、１日の推奨量の約５０％を摂取できるように設定されています。

【児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準】

	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳
エネルギー(kcal)	530	650	780	830
カルシウム(mg)	290	350	360	450
鉄(mg)	2	3	3.5	4.5
ビタミンC(mg)	20	25	30	35
食物繊維(g)	4以上	4.5以上	5以上	7以上

～給食の牛乳について～

日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。そのため、カルシウムを豊富に含み、吸収率も優れている牛乳を提供することで、成長期にしっかりと骨量を高め、骨づくりや骨粗しょう症予防にも役立てています。牛乳が苦手な子もまずは、一口！丈夫な体づくりのために飲んでみましょう。

～４月の給食のお知らせ～

・２０日（月）　まゆっこ給食

毎月１９日は、食育の日です。大沢小学校では、毎月１９日の近くに**「まゆっこ給食」**を実施しています。まゆっこ給食では、地域でとれた食べ物を取り入れています。今月は、中央区田名にある、小川養鶏場さんでとれた**卵**を使用する予定です。季節によって、地元でとれた野菜なども使用します。地元の味を味わって食べてほしいです！

・１５日（水）開校記念日献立

４月１５日は、大沢小学校の開校記念日です。そのため、１５日（水）の給食には、**「開校記念日献立」**を取り入れました。この日のメニューには、お祝いメニューとして、**「赤飯」**をとりいれました。赤飯は、昔からお祝い事がある時に食べられていました。また、**「わかめ汁」**には“祝”マークの入った、かまぼこを取り入れる予定です。クラスのみんなでお祝いしながら、おいしく食べてほしいです！

参考：学校給食法、文部科学省HP、
家庭とつながる新食育ブック②③（少年写真新聞社）