

食育だより



令和7年
4月号

大田区立中萩中小学校
校長 山口 勝己

目標：身支度を整えて食事をしよう

ご入学・ご進級おめでとうございます。

こどもたちは新しい環境になり、期待と不安で胸がいっぱいのことと思います。

学校給食はこどもたちの健康を保持増進し体力の向上を図るため、栄養のバランスの取れた安心安全でおいしい献立を提供することを目指しています。

人を良くすると書いて「食」 ～学校給食の目標～

「人を良くすると書いて『食』」といわれます。「食」という漢字のそもそもの成り立ちとは違うようですが、食べ物や食べ方の大切さをよく言い当てたものだと思います。

心身の健やかな成長を願い、学校教育の一環として行われる学校給食には、食を通した人間形成や生きる力を育むため、次のような目標が定められています。

学校 給食の 目標



適切な栄養と味覚で、
健やかな体と心を育む。



食べることの大切さや
喜びを知る。



給食を手本に望ましい
食べ方を学ぶ。



毎日の食事について、
自分でも考え、判断して
食べられるようになる。



いつも感謝の気持ちをも
って食事をいただくこと
ができる。



他人のことを考えて
思いやり、学校生活を
豊かなものにする。



食を通して地域の伝統
や歴史を学び、食文化
を未来に伝えていく。

【大田区学校給食摂取基準】

栄養素		給食1回あたりの栄養基準(中学年)	一日に必要な気重量に対する 給食で割合目標
エネルギー	kcal	652	33%
たんぱく質	g	21.1～32.5	摂取エネルギー全体 13%～20%
脂質	g	14.4～21.7	摂取エネルギー全体 20%～30%
ナトリウム(食塩相当量)	g	2 未満	30%未満
カルシウム	mg	350	50%
鉄	mg	3	40%程度
ビタミンA	μ gRAE	200	40%
ビタミンB1	mg	0.4	40%
ビタミンB2	mg	0.4	40%
ビタミンC	mg	20	1/3
食物繊維	g	5	40%
マグネシウム	mg	50	33%
亜鉛	mg	2	33%

・栄養量は中学年を1として考え、低学年は0.85倍、高学年は1.15倍とみてください。

・主食に関しては、給食10回あたりごはんが6.5回、パン2回、麺1.5回を目安としています。大田区学校給食摂取基準をふまえ、季節や学校行事を意識し、和食の推進や不足しがちな栄養素、児童の嗜好や喫食状況、衛生管理や調理作業工程、調理器具、調理施設などを考慮して、上記の項目を1か月単位で満たせるように献立を立てています。

今日の給食どうだった？

毎日の給食をぜひおうちで話題にしてください。「知らないものが出た」「いまいちだった…」などいろいろな感想が出てくると思います。「おいしい給食だったよ！」と、毎日の会話がはずむような給食づくりに努めます。そのうえで、給食について、おうちの方へのお願いです。

献立表の活用

毎月、おたよりと献立表を発行します。今年度も食育の観点から、給食行事、行事食や旬の食材を取り入れた献立、教科などに関連した献立を提供していきます。ぜひご家庭でも話題にしてください。

給食当番の白衣

給食当番の白衣は、その週の当番の児童が週末にご家庭に持ち帰ります。お手数ですが、洗濯とアイロンがけをして、週明けに学校に持たせてくださるようお願いいたします。

その他

給食調理は、株式会社ジーエスエフに委託されました。安全で安心、美味しい給食作りを努めてまいります。