食育だより

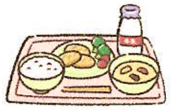
令和８年４月７日
我孫子市立我孫子第一小学校

４月

ご入学・ご進級おめでとうございます

色とりどりの花が春の日差しを受けて咲きほこるなか、新年度がスタートしました。
今年度も我孫子第一小学校の子どもたちの健やかな成長と健康を願って、安心安全でおいしい給食を作っていきます。
学校給食へのご理解、ご協力のほど、よろしくお願いします。

一小の給食について



学校給食は文部科学省によって定められた摂取基準に基づいて献立を立てています。基本的には１日の食事摂取基準の１／３の栄養量を給食で摂れるように設定されていますが、家庭で不足しがちなカルシウムは約50%、ビタミンB群・食物繊維は約40%を摂れるように設定されています。

小学校	低学年（６～７歳）	中学年（８～９歳）	高学年（１０～１１歳）
エネルギー　（kcal）	５３０	６５０	７８０
たんぱく質　（％）	学校給食による摂取エネルギー全体の２０～３０％		
脂質　（％）	学校給食による摂取エネルギー全体の１３～２１％		
ナトリウム（食塩相当）　（g）	１．５未満	２未満	２未満
カルシウム　（mg）	２９０	３５０	３６０
マグネシウム　（mg）	４０	５０	７０
鉄　（mg）	２	３	３．５
ビタミンA　（μgRAE）	１６０	２００	２４０
ビタミンB1　（mg）	０．３	０．４	０．５
ビタミンB2　（mg）	０．４	０．４	０．５
ビタミンC　（mg）	２０	２５	３０
食物繊維　（g）	４以上	４．５以上	５以上

学校給食摂取基準　（令和３年４月１日施行）

色々な食品からバランス良く栄養をとるために、栄養量の他に食品構成が決められています。家庭の食事ではとりにくい、豆類・いも類・種実類・藻類は多めに設定されています。

米	パン小麦	小麦製品	牛乳	芋・でんぷん類	砂糖類	豆類	豆製品	種実類	緑黄色野菜	その他の野菜	果実類	きのこ類	藻類	魚介類	小魚類	肉類	卵類	乳製品	油脂類
70	50	5	206	30	3	5	16	3	23	70	32	4	2	16	3	15	6	4	3

我孫子市の給食の取り組みについて

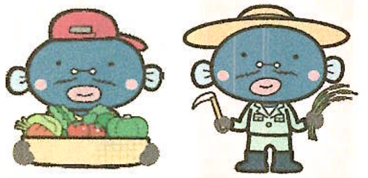
１、安全でおいしい手作り給食を心がけています

- 汁物のだしは、削り節や煮干し・昆布・鶏がらなどから取っています。
- 良質で安全な食品を選定して使っています。（無添加ハム・ベーコン・米油など）
- 色々な食品を幅広く使用し、肉や魚、野菜や果物などは産地を、加工品・調味料などは、製造業者や期限表示を確認し、記録しています。
- カレーやシチューのルゥ、サラダのドレッシングなどは、料理に合うものを手作りしています。春巻きやグラタン、ケーキなどほとんどが手作りです。

２、衛生管理に努めています

◎ 衛生管理基準に基づいて、調理しています。
- 機器の消毒、手洗いを徹底し、食品は専用容器に移し替えて、適切に保管します。
- 加熱するものは、すべて中心温度を測り、十分火が通ったことを確認・記録します。
- 加熱できない果物などは、塩素消毒をし、十分流水ですすいでから使用します。
- 喫食２時間以内の調理で、菌の増殖を抑えるように努めています。

３、地産地消に努めています



- お米は、年間を通して「我孫子産コシヒカリ」を使用し、週４回を目安に米飯給食を実施しています。市内の田んぼでとれたお米を農協で貯蔵し、毎週精米したてのお米が学校に届けられています。
- 月に１～２回「我孫子産野菜の日」を設定し、地元で採れた旬の新鮮な農作物を取り入れています。
- 千葉県特産品の使用（＝千産千消）や、できるだけ国産食材を使用するようにしています。

４、食文化の伝承を心がけています

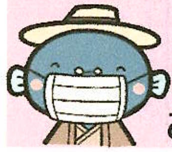
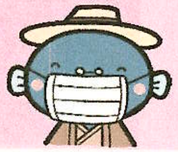
- 季節の行事食（ひな祭り・こどもの日・お月見・冬至など）や伝統的な郷土料理、学校行事（入学・卒業、運動会や陸上大会など）に適した献立を実施しています。
- 日本古来の乾物（切り干し大根や高野豆腐、ひじきなど）を使った煮物や、ゆで野菜の和え物など、昔から食べられている食材や料理も取り入れています。

５、食物アレルギーに対応しています

- 市の基本方針に沿って対応します。原則として医師の診断に基づいて、家庭でもアレルギー原因食品の除去食療法を行っているお子さんへの除去食対応となります。（面談などが必要となりますので、詳しくは担任までご相談ください。）

学校のホームページに毎日の給食の様子を掲載しています。ぜひご覧ください。

≪ご家庭へのお願い≫



感染症予防・衛生意識向上のため、給食準備中は全員マスクを着用しています。毎日清潔なマスクを持たせてくださいますよう、ご協力よろしくお願いします。