

# 食育だより 4月号

平成31年4月15日  
北九州市立 大原小学校  
栄養教諭 西嶋

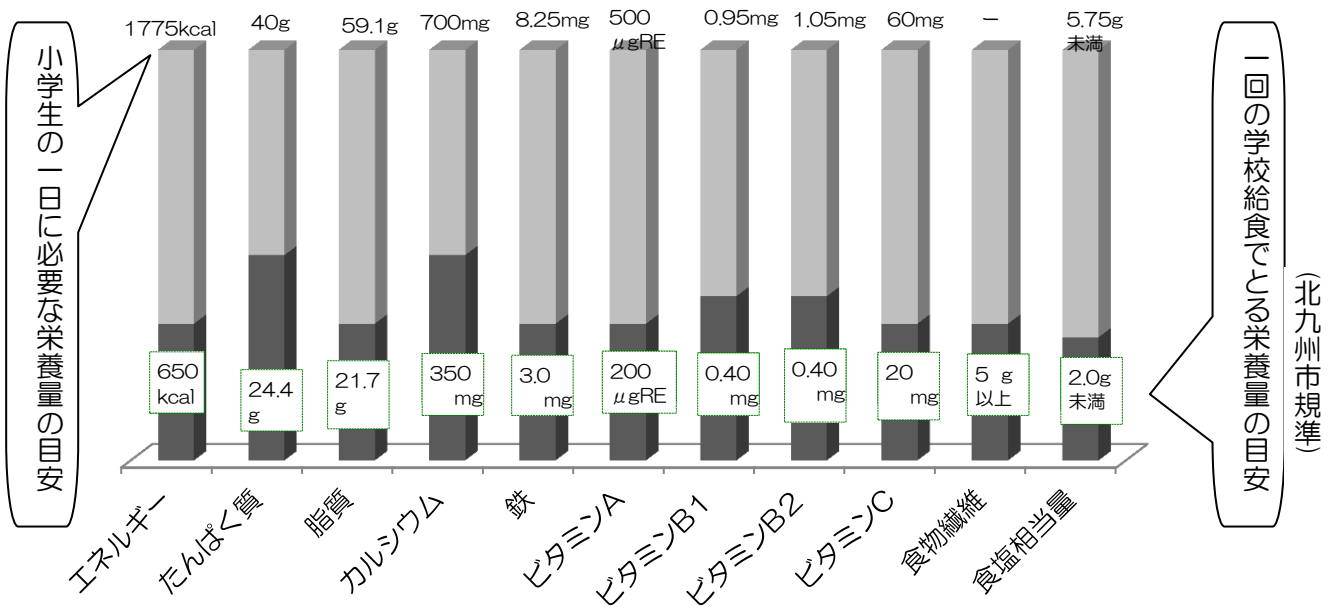
ご入学、ご進級おめでとうございます。いよいよ新しい生活のスタートです。

学校給食は、子ども達の健やかな成長のため、適切なエネルギー量や栄養バランスを考え、安全で安心な食事を提供していきます。



## ～学校給食の栄養量～

下のグラフは、小学生の一日に必要な栄養量のうち学校給食が占める割合を表したものです。学校給食では、子どもたちが一日に必要な栄養量のおよそ1/3をとるようにしています。特に家庭でとりにくいカルシウムやビタミン類は、必要量の1/3から1/2がとれるようにしています。

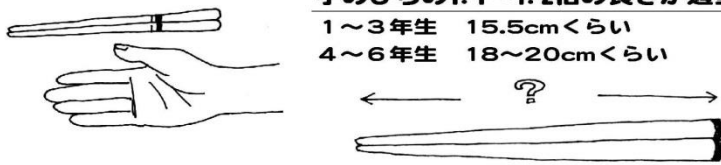


## はしの長さ - どのくらいの長さがよいのでしょうか

手のひらの1.1～1.2倍の長さが適当

1～3年生 15.5cmくらい

4～6年生 18～20cmくらい



## 給食当番の身じたくチェック

帽子から髪の毛が出ないようにする

マスクをきちんとつける

つめを短く切る



清潔な白衣を着る

手は石けんできちんと洗う

## 献立表を参考に



学校では、毎月の献立表を配布しています。給食は栄養バランスを考え、不足しがちな栄養素もきちんととれるようになっています。ぜひ、ご家庭での献立の参考にいただければと思います。また、お子さんと給食のことについて話す際に、ご活用ください。