

保護者向け食育情報

# 食育だより 4月

令和8(2026)年  
大阪市立鯉江東小学校  
城東区栄養教職員

ご入学、ご進級おめでとうございます。新学期がスタートし、子どもたちは、これから始まる学校生活に胸をおどらせていることと思います。食育だよりでは、ご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報を提供できるよう努めていきます。どうぞよろしく願いいたします。



## 学校給食は『生きた教材』

学校給食には、次の7つが目標として掲げられています。



(「学校給食法」第2条より)

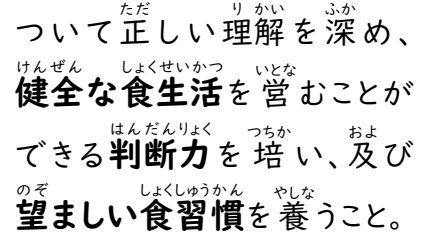
### 7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



### 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 日常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。



### 6 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化について理解を深めること。



### 学校給食の目標



### 3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び共同の精神を養うこと。



### 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。



### 4 食生活が自然の恩恵の上になり立つものであるという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。



## ● 献立表をご確認ください

今年度より、紙の献立表の配布は終了となりました。大阪市ホームページに掲載している献立表や、大阪市LINE公式アカウントのお友だち登録による献立の配信により、ご確認ください。作り方を掲載した献立表については、大阪市ホームページで公表しています。(前月20日ごろに更新予定です。)



## ● 食物アレルギーはありませんか？

給食で初めて食べた食品で、アレルギーの症状が出るケースがあります。食べたことがない食品がある場合は、事前に体調がよいときに、ご家庭で食べてみることをお勧めします。また、年度途中でも、医師から食物アレルギーと診断された場合は、すぐに学校へお知らせくださいますようお願いいたします。



文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事でも不足しがちなカルシウムやビタミン類などが多めにとれるよう基準値が決められています。

### 児童一人一回当たりの学校給食摂取基準

区分	基準値		
	児童6~7歳の場合	児童8~9歳の場合	児童10~11歳の場合
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13~20%		
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20~30%		
カルシウム(mg)	290	350	360
鉄(mg)	2	3	3.5
ビタミンA(μgRAE)	160	200	240
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.3	0.4	0.5
ビタミンB <sub>2</sub> (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
ナトリウム(食塩相当量)(g)	1.5未満	2未満	2未満

【「学校給食実施基準」(令和3年4月1日一部改正施行より)】