

# 給食だより



2026年4月24日  
町田市立金井小学校  
校長 須藤 潤一郎

爽やかな季節となりました。5月末には運動会があります。そして、4月末から運動会の練習が始まるので、規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって、体調管理をしましょう。

## 給食でとれる栄養ってどれくらい？

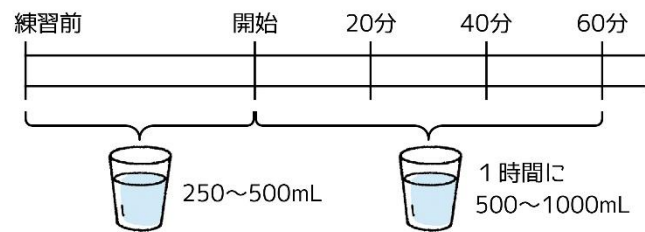
給食は「学校給食摂取基準（令和3年4月1日改正）」を基に栄養士が献立を考えています。給食でとれる栄養は一日の約3分の1ですが、栄養素によって、割合が異なります。給食だけで1日分の栄養を摂ることはできず、おうちでのご協力が必要不可欠です。

区分	児童	低学年 (6~7歳)	中学年 (8~9歳)	高学年 (10~11歳)	1日の摂取基準に対する学校給食の割合
エネルギー (kcal)		530	650	780	33%
たんぱく質 (%E)		学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%			
脂肪 (%E)		学校給食による摂取エネルギー全体の20~30%			
食塩相当量 (g)		2未満	2未満	2.5未満	33%未満
カルシウム (mg)		290	350	360	50%
マグネシウム (mg)		40	50	70	33%
鉄 (mg)		2.5	3	4	40%
ビタミンA (μgRE)		170	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	33%
ビタミンC (mg)		20	20	25	
食物繊維 (g)		4以上	5以上	5以上	40%

※学校給食は中学年の数値を基準として考えています。  
※予定献立表に記載されているエネルギーの数値は栄養計算ソフトの関係で、1割ほど低い表示になっています。

## 練習中の水分補給のタイミング

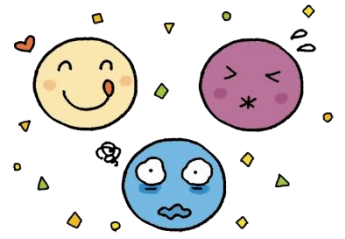
水分はこまめにとりましょう。具体的には練習前に250~500mL、練習中は20分に1回程度給水タイムをとって、1時間に500~1000mLとるようにしましょう。汗をかくと体内の塩分も失うので、塩分も一緒に補給しましょう。



※飲み物は0.1~0.2%の塩分、ちょっと甘い程度の糖分を含んだものにし、5~15℃に冷やすと飲みやすくなります。

## 一口だけでも食べてみよう！

人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし、食後に体調不良にならなければ、それ以降安全だと分かり、食べられるようになることや、苦手なものを繰り返し食べることで食べられるようになること、年齢が上がるにつれて味覚が変化して、食べられるようになるということもあります。



また、子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。しかし、ご家庭では家族、学校ではお友達や先生がおいしそうに食べている姿をみることで、食べ物への不安が減り、「食べてみよう」という意欲を引き出すことにつながります。いろいろな食べ物が食べられるようになると、食への楽しみが更に広がるかもしれません。学校では様々な給食を出していくので、食べず嫌いをせず、ぜひ一口だけでも挑戦してみてくださいね。



いろいろな食べ物を食べられるようになってほしいのですが、好き嫌いで「食べない」のではなく、人によって「食べられない」「食べてはいけない」ものもあります。それは食物アレルギーや信仰している宗教上の理由、病気などによります。これらは好き嫌いとは違いますので、覚えておいてください。

## 4月使用分食材の産地について

4月使用分の食材の産地についてお知らせいたします。

品目	産地	品目	産地
野菜・きのこ		肉・卵・魚・豆・海藻	
たけのこ	九州	豚肉	鹿児島
玉ねぎ	北海道	鶏肉	青森
しょうが	熊本	たまご	栃木
にんにく	青森	ししゃも	ノルウェー
新にんじん	徳島	いなだ	長崎
新じゃが芋	鹿児島	大豆	北海道
きゅうり	埼玉	昆布	北海道
大根	千葉	茎わかめ	北海道
ピーマン	茨城	果物	
もやし	栃木	いちご	栃木
えのきたけ	長野	米	
ねぎ	埼玉	(銘柄)ひとめぼれ	宮城