



# 給食だより

安代地区学校給食センター

ご入学、ご進級おめでとうございます。新しい1年の始まりですね。給食センターでは、給食を通して子どもたちの健やかな成長を応援するため、また学校生活の楽しみの一つとなるよう心を込めて提供いたします。給食運営へのご理解とご協力、よろしくお願いいたします。

## ・ ・ ・ 安代地区の学校給食を紹介します！ ・ ・ ・

**副菜**：野菜や海藻・きのこなどを中心に使ったおかずです。サラダや煮物、炒め物など様々な料理を提供します。

**主菜**：肉、魚、卵、大豆製品等のおかずです。たんぱく質が多く、主に体をつくるはたらきがあります。

**牛乳**：毎日200ml つきます。奥中山高原牛乳です。成長期の子供たちに必要なカルシウムを補います。

**果物・デザート**：旬の果物や、季節や行事に合わせたデザートを提供します。

**主食**：毎週水曜日は、パンの日です。それ以外の日は、**おうちから「白飯」を持参しましょう。**

**汁物**：和洋中の料理形態に合わせた、汁物を提供します。

### パンの日の献立例

安代地区学校給食センターでは、安代小学校・田山小学校・安代中学校の3校、合計約200名分の給食を作っています！

## 子どもたちはどんどん成長しています♪

昨年度、安代地区の子どもの身長から1日に必要なエネルギー量を計算した結果が、下の表となります。1学期から3学期にかけて増えている学年が多いことがわかります。子どもたちが1年で大きく成長している証です。家庭からのごはん量も成長に合わせて増やしていくといいですね。

### ★令和7年度 各学年における1日に必要なエネルギー量(学期ごと)

令和7年度	1学期(kcal/日)	2学期(kcal/日)	3学期(kcal/日)	1学期と3学期の差	身長の伸び(男子)	身長の伸び(女子)
小学校1・2年生	1,650	1,700	1,800	+150kcal	+5.1cm	+5.1cm
小学校3・4年生	1,850	1,950	2,100	+250kcal	+5.3cm	+5.4cm
小学校5・6年生	2,350	2,550	2,600	+250kcal	+5.3cm	+5.6cm
中学校1年生	2,350	2,450	2,550	+200kcal	+6.3cm	+2.1cm
中学校2年生	2,450	2,500	2,500	+50kcal	+6.0cm	+1.5cm
中学校3年生	2,500	2,500	2,550	+50kcal	+1.9cm	+0.6cm

※令和7年度の身長データから1日に必要なエネルギー量を算出しています。

※身長データは、毎学期各学校から提供いただいております。

※「身長の伸び」の項目は、各学年の1学期と3学期の身長を比較し、男女別にどれくらい伸びたか平均した値です。

## 新年度ぜひご家庭で取り組みましょう！

新しい学年になると、環境が変わったり学習が前よりも難しくなったりと子どもたちにとって疲れが出やすい時期です。毎日を元気に乗り切るためには、**「早寝・早起き・朝ごはん」が本当に大切です！**



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。