食育だより 4月

献立表や食育だよりは、
一関市のホームページ
でもご覧いただけます。

一関市大東学校給食センター　Ｎｏ.１　令和５年４月１７日

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で児童・生徒の健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。今年度も安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食を提供してまいります。

給食等を通して学び、身に付けたいこと（食育の視点）

食事の重要性

食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

心身の健康

心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

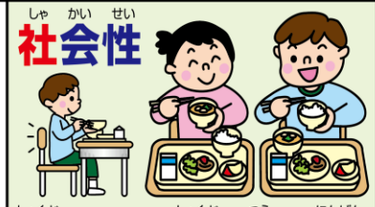
食品を選択する能力

正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。

感謝の心

食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。

社会性



食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

食文化

各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

出典：文部科学省『食に関する指導の手引―第二次改訂版―』(H31.3)

保護者の方へ　学校給食に関するお知らせ

毎月、献立表を配布します。

ご家庭での食事作りの参考にするなどご活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。

学校給食について

【給食費】
小学校　47,430 円（1 食 279 円）
中学校　55,104 円（1 食 336 円）
幼稚園　26,860 円（主食、牛乳除き）

【給食日数】
小学校　170 日
中学校　164 日
幼稚園　170 日
※給食費、給食日数は一関市内統一です。

【大東学校給食センター】
★受配校★
大原小、大東小、猿沢小、興田小、東山小
大東中、東山中、摺沢幼稚園
★食数★
児童生徒、園児、教職員合わせて約 1,150 人分
★働いている職員★
・所長　1 名　・調理員　18 名
・栄養教諭　1 名　・運転手　4 名
・事務　1 名

給食の組み合わせ

【主食】・・・ごはんやパン
炭水化物を多く含みます。脳を働かせ、体を動かすなど、主にエネルギーのもとになります。
月、水、金曜日・・・ごはん
火曜日・・・パン
木曜日・・・麦ごはん（4,5 月、10 月～3 月）
（6～9 月は「ごはん」）

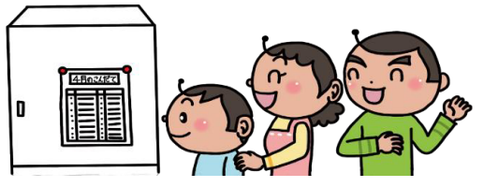
【主菜】・・・肉、魚、卵、大豆や大豆製品のおかず
たんぱく質を多く含む食品が使われており、主に体をつくるもとになります。

【副菜】・・・野菜やいも、海藻などのおかず
ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含む食品が使われており、主に体の調子を整える働きがあります。

【汁物】・・・副菜の一種
献立の中で足りない食材（野菜やいも、海藻、大豆製品など）を使い、献立全体の栄養バランスを整えます。

【牛乳】
成長期に欠かせないカルシウムとたんぱく質が多く含まれています。

今日の給食どうだった？



好きな食べ物が出た日、苦手な食べ物が出た日、初めて食べる料理があった日、行事食の日など、給食は子どもたちにとって「楽しい」「おいしい」「おどろき」（時には苦手で悲しい時もあるかも・・・）など、様々な気持ちの変化をともなう食の体験です。ぜひ毎日の給食をおうちで話題にしてください。「おいしい給食だったよ！」と、毎日の会話がはずむような給食づくりに努めます。

食物アレルギーへの対応について

食物アレルギーの人は、特定の食べ物を食べたり、飲んだり、触れたりすると、肌がかゆくなったり、じんましんが出たり、せきが出たりするなどのアレルギー症状が起きます。

給食センターでは食物アレルギーに対応した除去食や代替食を提供しています。気になる症状がある場合には学校にご相談ください。

3月の給食食材産地一覧

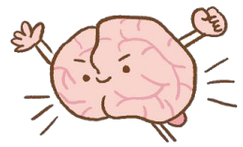
食品名	産　地	食品名	産　地	食品名	産　地	食品名	産　地	食品名	産　地
牛乳	一関市	豚肉	岩手県	米	一関市	ほうれん草	岩手県	みつば	岩手県
厚削りかつお	鹿児島県	鶏肉	岩手県	麦	福井県	パセリ	茨城県	大根	一関市、岩手県
煮干し	千葉県	ベーコン	千葉県	パン	岩手県	にんじん	茨城県、千葉県	ごぼう	一関市、青森県
わかめ	三陸	ハム	岩手県	米めん	一関市	ピーマン	高知県	白菜	岩手県
茎わかめ	三陸	レバー	群馬県	なたね油	一関市	にら	茨城県	れんこん	茨城県
豆腐	日本、カナダ	チーズ	オランダ	じゃがいも	岩手県	えのきたけ	岩手県	玉ねぎ	北海道
油揚げ	日本、カナダ	寒天	南米	こんにゃく	岩手県、群馬県	しめじ	宮城県	きゅうり	高知県、神奈川県
生揚げ	日本、カナダ	冷凍ゆで大豆	岩手県	ごま	アフリカ	なめこ	宮城県	ねぎ	千葉県、茨城県
みそ	一関市	エビカツ	インド、ベトナム	さつまいも	千葉県	干し椎茸	日本	きゃべつ	神奈川県
ブリ	鳥取県	ツナフレーク	フィリピン	アーモンド	アメリカ	切干大根	宮崎県	豆もやし	福島県
さば	ノルウエー	いわしの梅煮	日本	すいとん	岩手県	キムチ	日本	もやし	岩手県
さわら	メキシコ	炒り卵	日本	きび	北海道	つぼ漬け	日本	冷凍むき枝豆	日本
あさり	中国	ささみフレーク	日本	あわ	岩手県	ソテーオニオン	北海道	冷凍ホールコーン	北海道
メンチカツ	岩手県	冷凍液卵	日本	クレープ	日本	冷凍いんげん	北海道	冷凍カットトマト	岩手県
チキンナゲット	日本	たまごそぼろ	日本	ひなあられ	日本	冷凍里芋	九州	冷凍グリンピース	北海道

※学校給食食材の放射性物質測定は令和4年度で終了しました。

なぜ朝食を食べたほうがよいのでしょう？

★ 頭を動かす役目がある

脳はブドウ糖をエネルギー源として使います。朝食を食べないと、午前中、頭がボンヤリしがちになってしまいます。ご飯やパンなどの主食には炭水化物（でんぷん）が多く含まれ、体の中で消化されてブドウ糖になります。しっかり主食を食べるようにしましょう。でんぷんは、砂糖と比べ、ゆっくり消化・吸収されるため、お昼まで切れ目なく脳にエネルギーを供給することができます。



★ 昼の暴食を防ぐ

朝食を食べずに空腹の状態で昼食を迎えると、一気に多く食べてしまいがちになります。よくかまずに多くの量の食事をすると内臓に負担がかかり、うまく消化ができなくなってしまいます。

★ 1日のエネルギー量を満たす

朝食に限らず、食事を欠食すると必要エネルギー量が足りなくなる場合があります。特に思春期は体が著しく成長するので1日に必要なエネルギー量は十分とってほしいところです。