

# 4月食育だより

## ご入学・ご進級おめでとうございます

元気いっぱいの新1年生を迎え、本年度も学校給食が始まります。学校給食は学校教育の一環として、子どもたちが栄養バランスのとれた適切な食事を先生や友だちと一緒にとりながら、食事の大切さ、心身の健康、食品を選ぶ力、感謝の心、仲間を思いやる心、そして食文化などを学ぶ食育の授業時間です。ご理解とご協力をよろしくお願いたします。

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6年4月10日



### 給食の組み合わせ



### がっこうきゅうしょく 学校給食について

#### 【給食費】

小学校児童 47,430円 | 食単価279円 | 食単価 315円  
教職員等 53,550円 | 食単価315円 | 食単価 315円

#### 【食材費】

中学校生徒 55,104円 | 食単価336円 | 食単価 380円  
教職員等 62,320円 | 食単価380円 | 食単価 380円

※ 児童生徒の給食費は令和5年度までと同額です。児童生徒の給食費と食材費との差額には、令和5年度に引き続き一関市から食材価格高騰分としての補助があります。

#### 【給食日数】

小学校 170日 中学校 164日

給食費・食材費と給食日数は市内統一です。

【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・ごはん  
※6～9月は麦は入りません。

【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。  
デザートはときどきつきます。

【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。

### 【大東学校給食センター】

#### ★配送校★（小学校5校、中学校2校）

大原小、大東小、猿沢小、興田小、東山小、大東中、東山中

#### ★食数★

児童生徒、教職員合わせて 約1,040人

#### ★働いている職員★

・所長 1人 ・栄養教諭 1人 ・事務職員 1人  
・調理員 19人 ・運転手 4人



### 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、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。



# 家庭とつながる学校給食

食育は学校ですべてを行うことはできません。よい食べ方や食べる力が身につくよう、ご家庭でもこんなところに気を配っていただけますようお願いいたします。

## 今日の給食について話そう

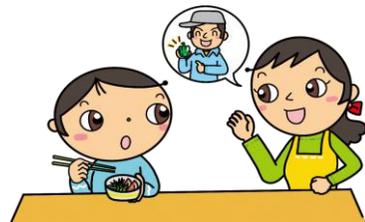


こんだて表をご家庭内の見やすい場所に張り出して、ぜひ毎日話題にしてください。



献立や食べた感想を聞いてあげてください。気になったレシピは、栄養教諭に気軽に尋ねてください。

## ご家庭での食卓では…

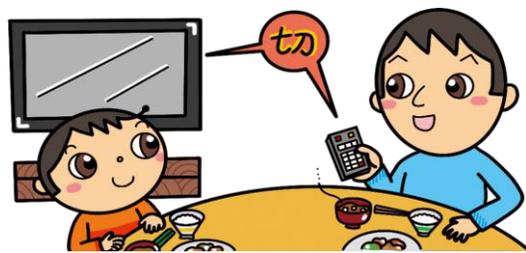


食べ物は多くの人の手で食卓に届き、料理も食べる人のことを思って作られます。感謝して食べる大切さを折に触れて話してあげてください。



子どもが食べないからと、苦手なものを食卓にまったく出さないのはよくありません。ひと口でも挑戦したり、大人がおいしそうに食べている姿を見せることも食育ではとても大切なことです。

## 食べることに集中できる時間を



給食では決まった時間で食べ終わるよう指導しています。ご家庭でも、遊びながら、テレビを見ながらといった「ながら食べ」をなるべく避け、食べることに集中できる雰囲気づくりを心がけてください。

## お手伝いは積極的に



給食では全員が当番となり、準備や後片付けをします。子どもは食べ物や食事に興味津々です。学校で身についた力を定着させていくためにも、ご家庭でもぜひお手伝いを積極的にさせてあげてください。

# たべリングリッシュ



「いただきます」※

① あいさつ

Looks delicious. Let's eat!

(ル\*クス デリシャス レツィト)

\* 黒字はアクセントのある場所です。

※英語の意味は「おいしそうだね、食べよう」となります。日本語の「いただきます」の意味にそのまま当てはまるようなあいさつはありませんが、家庭によっては神さまに感謝のお祈りをしてから食べる家もあります。



「おいしい！」  
Yum!

(ヤ〜ム (m)\*)

ム (m) は、日本語とは異なり、口の先をとがらせずに発音します。



## 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
牛乳	一関市	こんにやく	岩手県、群馬県	水煮トマト	イタリア	春巻き	日本
厚削りかつお	鹿児島県	豚肉	岩手県	マッシュルーム水煮	日本	和風きんぴら包み焼き	日本
煮干し	千葉県	鶏肉	岩手県	たけのこ水煮	日本	豆腐ハンバーグ	日本
わかめ	三陸	ベーコン	岩手県	たもぎたけ水煮	日本	お祝いクレープ	日本
木綿豆腐	一関市	ヨーグルト	岩手県	かたくり粉	北海道	もやし	岩手県
冷凍県産油揚げ	岩手県	ほうれん草オムレツ	秋田県	国産レモン果汁	日本	大根	一関市
生揚げ	一関市	冷凍液卵	日本	国産おろしにんにく	日本	ねぎ	一関市
みそ	一関市、岩手県	緑豆春雨	日本	国産おろし生姜	日本	白菜	一関市
ひきわり納豆	日本	白いんげんペースト	日本	まぐろ油漬フレーク	タイ	つぼみ菜	一関市
冷凍栄養強化豆腐	岩手県	干し椎茸	岩手県	ホキ	ニュージーランド	ほうれん草	一関市
無調整豆乳	日本	切干大根	宮崎県	イカ	岩手県	ごぼう	岩手県、青森県
生クリーム	一関市	ソテーオニオン	北海道	サバ	ルウエー	じゃがいも	北海道
米	一関市	冷凍いんげん	北海道	あさり	日本	玉ねぎ	北海道
米粉	岩手県	冷凍むき枝豆	北海道	チキンカツ	日本	きゅうり	宮崎県
米粉麺	一関市	冷凍ホールコーン	北海道	国産鶏豚ハンバーグ	日本	きやべつ	岩手県、群馬県、愛知県
パン	岩手県	冷凍ブロックリー	エクアドル	なたね油	一関市	にら	栃木県