



新年度が始まりました。子どもたちが元気に笑顔で過ごしていけるよう、今年度も安全安心でおいしい給食作りに努めてまいります。

また、この食育だよりでは、給食の様子や食に関する指導の取り組み、季節の行事について情報を発信してまいります。お子さんと一緒にぜひ保護者の皆様も目を通していただき、家庭と学校給食の食育の輪を広げていきましょう。

## 学校給食について

### 【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。野菜は、一関市の地元生産者が育てた旬の野菜を積極的に使用しています。



### 【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。米は一関市産「ひとめぼれ」を使用しています。パンは岩手県産小麦「ゆきちから(6割)、銀河のちから(4割)」です。☆月・水・金曜日はごはん ☆火曜日はパン ☆木曜日は麦ごはん(6~9月は麦なしの普通のごはん)

副菜

主菜

主食

汁物



### 【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。魚には骨がある時もあります。魚の骨を箸でよけたり、身をほぐしたりできるよう、おうちで練習してみましょう。



### 【汁物】・・・副菜の一種です

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、献立全体のバランスを整えます。また、水分補給にも役立ちます。煮干しやかつお節、昆布など、料理に合わせてだしをしっかりと、薄味でも旨味を感じられるようにしています。

その他、牛乳(200ml)が毎日つきます。果物やデザートは行事食や季節に合わせて、週に1~2回程度つきます。



## 紹介します

4/11 山目小1年生  
特別給食の様子

↓各学校の「給食の時間」や「食に関する指導」の様子を紹介しています。



小学1年生には給食の準備や後片付けの練習ができるよう最初の数日間、特別メニューを準備しています。この日のメニューは「おにぎり、牛乳、揚げ餃子、キャベツの甘みそ炒め、いちご」でした。おにぎりやいちごを落とさないよう、丁寧に配膳し、いただきますの前には、担任の先生から食器や箸の正しい位置や置き方を学びました。

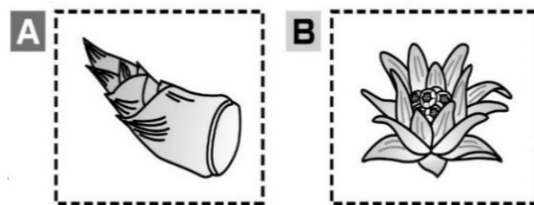


子どもたちの手(こぶし)より大きいおにぎりや、かみごたえのある揚げ餃子もよくかんで食べていて、「おいしかったよ!」ときれいに食べ終わったお皿を見せてくれる子もいました。しっかり食べて、元気に学校生活を送ってくださいね。

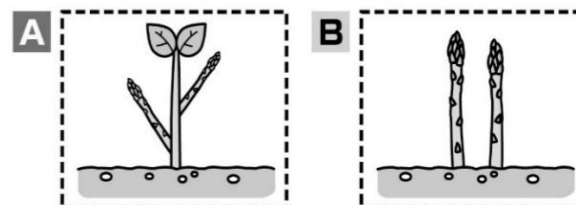


## クイズ あなたも たべものはかせになろう

Q1. 成長すると竹になる野菜はどっち?



Q2. アスパラガスの生え方で正しいのはどっち?



Q3. そら豆は莖にどのように付いているかな?



答えは裏側にあります。

# 菜の花和え



## ◆ざいりょう（4人分）◆

- なばな 80g (1/2袋)
- はくさい 60g (葉1枚ほど)
- にんじん 20g (約1/6本)
- 卵 1個
- ホールコーン 20g (冷凍や缶詰)
- しょうゆ 10g
- みりん 4g
- 白いりごま 少々

## ◆つくりかた◆

- ①なばなとはくさいは2cm幅、にんじんは千切りに切る。
- ②卵をほぐして、炒り卵を作る。（油は適宜使用）
- ③しょうゆとみりんは煮切って、冷ましておく。
- ④①の野菜と、冷凍のコーンをゆでて、冷ましておく。（缶詰のコーンの場合はあとで調味料と一緒に入れる）
- ⑤冷ました炒り卵、ゆでた野菜、コーン、調味料、白いりごまを混ぜ合わせて完成。



↑ 菜の花和え

一関市の学校給食で使用している食器には一関市の花「なのはな」が描かれています。なのはな（菜花）は観賞用や旬の食材として楽しむだけでなく、菜種油に活用するなど、一関市では昔から人々の生活と深い関わりがある花です。

# たべものはかせクイズのこたえ

Q1の答え：A（たけのこ）

成長すると竹になるのは「たけのこ」です。Bのイラストは「ふきのとう」です。

たけのこをおいしく食べられるのは、土からたけのこの頭が出るか出ないかくらいの時期で、わずかな期間です。このタイミングを過ぎると硬くて食べることができなくなります。

Q2の答え：B

アスパラガスは地面から伸びた、やわらかい茎の部分を収穫します。アスパラガスは種を植えてから2～3年たないと、収穫できるまでにならないのですが、そのあとは10年くらい毎年、次々と芽が出てきて収穫することができます。

Q3の答え：A

そら豆は空に向かって上向きにつくことから「そら豆」と名前がついたと言われています。そら豆の旬は4月頃です。そら豆のさやをむくと、ふかふかのベッドのようなくぼみに、1粒ずつ守られるように入っています。



この紙は、一関市庁舎から排出された使用済みの紙を原料として、庁舎内のオフィス製紙機で作成したものです。

# しっかりできているかな？ 給食の準備

自分たちで配膳し、片付けまで行う日本の学校給食は、今、世界からも大きく注目されています。給食はただの昼ごはんではなく、教育の1つとして行われています。給食の準備もお互いに協力する態度を身につける大事な教育の場です。衛生や安全に気をつけて給食の準備をしましょう。

## 給食当番は・・・



### チェックポイント

- 腹痛や発熱、下痢はないか。
- つめは伸びていないか。
- 清潔なハンカチを用意したか。
- トイレは着替える前にすませたか。
- 手をせっけんでしっかり洗ったか。
- ぼうしから髪を出していないか。
- マスクは鼻まで覆ったか。
- 白衣(エプロン)が汚れていないか。

## 当番以外の方は・・・

落ち着いた気持ちで食事ができるように、食事に関係のない物（筆記用具など）は片付けましょう。

楽しく食事ができる環境を整える。



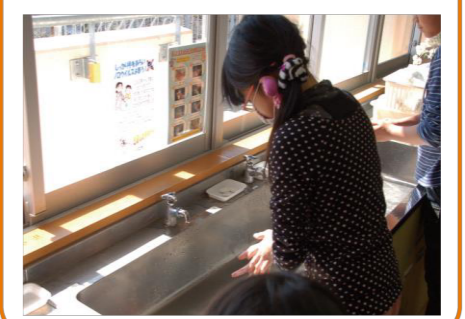
かんき 換気

す ゴミ捨て

机の上をきれいにする。



手をきちんと洗い、席で静かに待つ。



## 一関市西部学校給食センターの紹介

- ★給食を届けている学校  
…山目小、萩荘小、巖美小 磐井中、巖美中
- ★食数…児童生徒、教職員も含めて、約1600人
- ★働いている人  
所長、事務員（各1名）  
栄養教諭（2名）  
委託調理員（19名）  
運転手（6名）
- 子どもたちの健やかな成長を願い、今年度も安心安全でおいしい給食作りに努めてまいります。よろしくお祈りします！

