



令和7年度 4月号



一関市西部学校給食センター

【R7の給食費と給食日数について】※一関市内統一となっています。

【改定後の給食費】

- 小学校 1食あたり 326円 / 年間170日 ⇒ 保護者 279円(年額:47,430円)
- 中学校 1食あたり 393円 / 年間164日 ⇒ 保護者 336円(年額:55,104円)

※保護者の負担額に変更はありません。

★給食なしの日やお弁当の日等は学校からのおたよりでご確認ください。



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。



上手に食べるためには配膳(配置)も重要です! 食べる時、主菜と副菜が逆になっている人をよく見かけます。左下の給食の写真をお手本に、「いただきます」をする前に食器や箸などの位置を整えましょう。

副菜【角仕切り皿の左側】

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。



学校給食について

牛乳【トレーの右上】

成長期に必要なカルシウムやたんぱく質を補うため、毎日つきます。



主食【トレーの左側】

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)

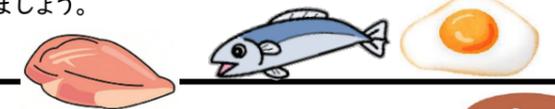


主菜【角仕切り皿の右側】

主菜は肉、魚、卵、大豆製品などのメインのおかずです。

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。



汁もの【トレーの右側】

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とり、薄味でも旨味を感じられるようにしています。

一関の野菜やみそを使った、みそ汁、郷土料理、すまし汁、スープなどいろいろな汁ものができます。

正しく配膳しよう!

↓小学1年生は最初の数日間、特別給食をいただきます。

山目小、萩荘小、厳美小の3つの小学校の様子を紹介します。

しょうかい 紹介します

- 4/9 山目小、萩荘小
- 4/10 山目小、萩荘小、厳美小
- 4/11 山目小、厳美小



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、ますの塩焼き、肉じゃが、いちご」でした。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。後片付けの仕方や順番も学んで、ごちそうさまの挨拶まで無事に終了の様子でした。



給食ボランティアさんも来てくれました!

子どもたちの手(こぶし)より大きいおにぎりや、給食の魚を食べながら、「おいしかった!」と終始にこにこ顔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。



きれいに牛乳パックを畳めました!

クイズ あなたも たべものはかせになろう

ふきは、どの部分を食べるのでしょうか。

① ふきのとうの花が成長して伸びた茎の部分を食べる

② 花が成長するとともに発達した地下茎の部分を食べる

③ 花が終わったところに地下茎から出た葉のつけ根の部分を食べる



【答えは裏側にあります】

4/16 (水) の
給食から

給食メニューを作ってみよう！
《なばなののり和え》



◆ざいりょう(4人分)◆

- なばな ……60g
- しょうゆ…大さじ1/2
- 白菜 ……80g
- みりん…小さじ1/2
- もやし ……80g
- きざみのり…2g

◆つくりかた◆

- ①なばなと白菜は2cmに切る。
 - ②野菜を茹でて水気をきる。
 - ③ボールに冷ました②と調味料を入れてよく和える。
- ※にんじんやコーン、炒り卵などを加えると彩りがよくなります。
※なばなは、炒め物や汁物、パスタ料理などいろいろ楽しめる旬の野菜です。

今年度も給食の献立を紹介します。毎月19日は食育の日で、かみかみ献立を予定しています。
かみかみ献立やおすすめの献立など掲載します。

「菜の花」といえば、うらかな春の日に、黄色い花が一面に咲き誇っている景色を想像する人も多いと思います。
実は菜の花は、栄養豊富な野菜としても知られています。

「菜の花」と「なばな」の違い

菜の花は、アブラナ科アブラナ属のすべての花を指します。「菜の花」という特定の植物があるわけではなく、アブラナ科アブラナ属の植物の総称になります。実は、キャベツやブロッコリー、カリフラワーもアブラナ科アブラナ属になるので、これらの野菜はアブラナ科アブラナ属になります。アブラナ属になるので、これらの野菜は菜の花といえます。このうち、野菜として出回っているのが、なばなです。なばなは、一般的には食用に品種改良されたあぶら菜の若い茎とつぼみを指します。これが私たちの食べているなばなです。



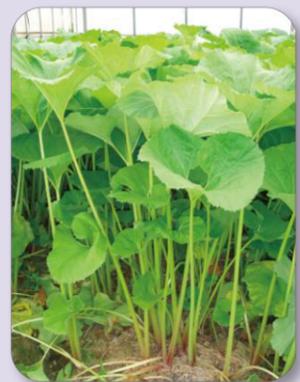
↑なばなののり和え

一関市の学校給食で使用している食器には一関市の花「菜の花」が描かれています。なばな(菜の花)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

- ③花が終わったところに地下茎から出た葉のつけ根の部分を食べる

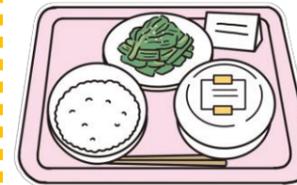
ふきのとうの花が終わると、発達した地下茎から葉が出てきて伸びはじめ、1mぐらいまで成長します。この成長した葉のつけ根(葉柄)の部分を食べます。



食物アレルギーについて知ってほしいこと

食物アレルギーのある人もない人も、みんながアレルギーについて正しく知ることによって、事故を防ぎ、安全に楽しく食べられます。給食では文部科学省の「食物アレルギー対応指針」に等に基づき、一関市で決めた対応にそって安全性を最優先にしています。ご理解とご協力をお願いいたします。

●食物アレルギー対応食が出る日があります



対応食がとどくように
きちんと確認しましょう。

●食物アレルギーは好き嫌いとはちがいます

食物アレルギーは好き嫌いやわがままとは違います。食物アレルギーのある人の気持ちになって考えてみましょう。



●アレルギーのある人はできないことがあります

ふれたり吸い込んだりするだけで症状が出てしまうことがあります。牛乳のリサイクルや配膳台のそうじなど、学校生活の中でできないことがあります。



●給食での対応食は、先生と一緒に確認してから受け取りましょう

食物アレルギーのある人で、給食での対応食が出る日は、先生と一緒に確認してから受け取りましょう。



給食の対応食はおうちのひとと学校、給食センター(栄養教諭)が相談して決めています。上の写真のような別の入れ物で届くので、みんなで確認しながら気をつけていきましょう。

食物アレルギーについて、周りの人の理解や思いやりの気持ちが大切です。



～ 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、厳美小、磐井中、厳美中
- ★食数…約1450人分(教職員分を含む)
- ★働いている人
所長、事務員、栄養教諭、学校栄養職員
調理員(18名)*調理委託先…東洋食品
運転手(6名)*配送委託先…岩手県交通

