

給食たより 4月

一関市千厩学校給食センター No.1 令和7年4月14日



新しい学年がはじまりました。学校給食では子どもたちが栄養のバランスのとれた食事をクラスで先生や仲間と一緒に食べます。学校給食は「生きた教材」です。食事の楽しさや大切さ、健康に過ごすためのよい食べ方やマナー、協力の大切さや感謝の心、ふるさとやさまざまな地域の食文化を学んでいきます。今年度も安全で、楽しく、そしておいしい給食を目指します。ご理解とご協力をお願いいたします。

おうちで聞いてみてください!

今日の給食どうだった?



好きなものが出た日、苦手な物が出た日、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」、そして苦手な「悲しい」など様々な気持ちの変化をとまなう食の体験です。子どもたちの「おいしい」が広がるような給食づくりに努めてまいりますので、ぜひ毎日の給食をぜひおうちで話題にしてください。

給食のレシピをおたよりに掲載することもありますので、参考にさせていただけると嬉しいです。

食物アレルギーへの理解を深めよう

●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きら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せん台のそうじなど、学校生活の中でできないことがあります。

●遠足などでは、子どもだけのおやつや食べ物の交換はしないでください!

アレルギーの原因になるものを口にしてしまうかもしれません。まずは大人と確認してください。



●食物アレルギーにはさまざまな症状があります



アレルギーの症状はさまざまです。アレルギーのある人がつらそうにしていたり、自分に何か変わったことが起きた場合は、すぐに先生に知らせましょう。

学校給食について



給食費と給食日数

校種	年間食数	年間給食費(一食単価)	うち保護者負担額
小学校	170食	55,420円(326円/食)	47,430円(279円/食)
中学校	164食	64,452円(393円/食)	55,104円(336円/食)

※保護者の負担軽減を図るため、給食費の一部を一関市で補填することとしています。

給食センターの紹介

給食を届けている学校

千厩小・中、室根小・中、藤沢小・中、川崎小・中、一関清明支援学校千厩分教室小・中学部

提供食数

約1400人分(児童生徒、教職員)

働いている人

所長、栄養教諭、事務員

調理員(20名)・・・委託先 (株)メフォス
運転手(7名)・・・委託先 岩手県交通(株)



給食の組み合わせ

副菜 野菜を使ったおかずです。野菜には体の調子を整える働きがあります。

主菜 肉や魚、卵、大豆製品を使ったおかずです。たんぱく質を多くふくみ、しっかりとした体をつくるもとになります。

デザート 旬の果物や行事食のデザートがつく日もあります。

牛乳 成長期に必要なカルシウムを多くふくみます。

主食 月・水・金曜日のごはん、木曜日は麦ごはん(6~9月はごはん)、火曜日はパンが出ます。体や脳を動かすもとになります。

汁物 様々な具材を入れることで、献立全体の栄養バランスを整えます。



給食時間の過ごし方

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気をつけることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終えなくてはなりませんので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行きましょう。



給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

- 1 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。
- 2 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。
- 3 泡と汚れをしっかりと洗い流す。
- 4 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

- 髪の毛が出ていませんか？
- マスクから鼻と口が出ていませんか？
- 給食着は清潔ですか？
- 爪は短く切っていますか？
- 手をきれいに洗いましたか？
- 体調は悪くないですか？

当番以外の人は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。

換気

一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。

熱いものや重たいものは一人で運ばずに、協力して運びましょう。

食器のカゴや食缶は、床に置いてはいけません。

汁物は底からよくかき混ぜて、具と汁を均等に盛り付けます。

一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。

トングを使うときは、料理が崩れないように優しくはさんで盛り付けます。

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

- よい姿勢で食べる。
- 食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。
- 食事にふさわしい話をする。
- 食器は大切に使う。

食べているときは…

おかわりじゃんけんしよー！

ガッ

食べているときは、おかわりじゃんけんしよー！

食べながら歩いたりすると、食べものがのどに詰まってしまうこともあるんだ。

ゴクゴク

食べながら歩いたりすると、食べものがのどに詰まってしまうこともあるんだ。

お友だちをおどろかせたり、茶わせたりのやめよう。

わっ

お友だちをおどろかせたり、茶わせたりのやめよう。

お行儀が悪いだけじゃありません。

反省中…

お行儀が悪いだけじゃありません。

給食が始まります！

あせらずに、よくかんで味わっていただきましょう。

給食レシピ紹介



ごぼうとれんこんのごまサラダ

【材料】(4人分)

- ごぼう 120g
- れんこん 50g
- きゅうり 40g
- むき枝豆 15g
- まぐろ油漬フレーク 15g
- マヨネーズ 15g
- 白すりごま 8g
- さとう 2g
- うすくちしょうゆ 4g



【作り方】

- ① ごぼうはさがきにし、水にさらしてアクをぬく。
- ② れんこんは5mm幅のいちよう切りにし、酢(分量外)を少量入れた水につける。
- ③ きゅうりは小口切りにする。
- ④ ごぼうとれんこんは茹でて、冷やす。
- ⑤ すべての材料と調味料を混ぜ合わせる。



ごぼうやれんこんには、おなかの調子を整える「食物せんい」が多く含まれています。

【2、3月の給食に使用した食材の産地をお知らせします】

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	岩手	ねぎ	一関、岩手、茨城、埼玉	牛乳	一関	わかめ	三陸	米	一関
ほうれん草	一関	大根	一関、神奈川	豚肉	一関	納豆	岩手	麦	福井
小松菜	一関、茨城	もやし	岩手	モモベーコン	一関	からあげたんぼつくん	一関	パン	岩手
なばな	岩手	玉ねぎ	北海道	鶏肉	一関、岩手	ヨーグルト	岩手	米麺	一関
ニラ	栃木	白菜	一関、茨城	豆腐	岩手	豚みそカツ	岩手	すいとん	岩手
パセリ	茨城、千葉	きゅうり	高知、千葉、宮城	生揚げ	岩手	純情メンチ	岩手	こんにゃく	岩手、群馬
ピーマン	高知、宮崎	きやべつ	愛知、千葉、神奈川	油揚げ	岩手	赤魚	アラスカ	じゃがいも	一関、北海道
パプリカ	韓国	ごぼう	青森	熟成みそ	一関	ししゃも	アイスランド	切りごぼう	岩手
オレンジ	オーストラリア	しめじ	長野	ゆで大豆	岩手	サバ	ノルウェー	冷凍カットトマト	岩手
		なめこ	宮城	田舎みそ	岩手	サワラ	メキシコ		