

食育4月 たより

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8年4月20日

給食の組み合わせ



ご入学・ご進級おめでとうございます

元気いっぱいの1年生を迎え、新年度がスタートしました。
給食センター職員一同、おさまの心と体の健康を願って、安心・安全で、おいしく栄養
のバランスのとれた給食調理に一生懸命、力を尽くして参りますので、ご家庭のみなさまの
ご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。



安全においしく給食を食べるための約束

給食の前に気をつけること

<p>教室を換気し、給食に 関係のないものは片付けま しょう。</p> <p>★ホチキスの針や消しゴムのカスなど、給食に入らないようにしましょう。</p>	<p>手をせっけんできれいに 洗いましょう。</p> <p>★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきてきましょう。</p>	<p>給食を配膳したら、席につ いて静かに待ちましょ う。</p> <p>★立ち歩きと、ほこりが立ったり、ぶつかってこぼしたりするかもいけません。</p>
---	--	---

食べるときに気をつけること

<p>姿勢よく、おわんは手に持っ て食べましょ う。</p> <p>★足を組んだり、犬食いになったりしないようにしましょう。</p>	<p>食べやすい大きさにし、 よくかんで食べましょ う。</p> <p>★口に詰め込みすぎないように気をつけましょ う。</p>	<p>食べている人を驚かせたり 笑わせたりしてはいけま せん。</p> <p>★食べ物を吸い込むと危険です。</p>
--	--	--

のどに詰まりやすい食べ物は、特に気をつけて食べましょ う。

窒息時にみられる **チョークサイン**

のどが詰まると声が出せなくなります。もし、周りの友達が苦しもうにしていたら、すぐに近くの先生や大人に知らせてください。

チョークサイン

【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月は麦は入れません。

【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。

【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。

【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】

- ★配達校★ (小学校5校、中学校2校) 大原小、大東小、興田小、猿沢小、東山小、大東中、東山中
- ★食数★ 児童生徒、教職員合わせて 約910人
- ★職員★ ○所長1人 ○栄養教諭1人 ○事務職員1人 ○調理員(株)メフォス18人 ○運転手:伊東運送(株)4人

丸くツルツとしたもの

ミニトマト、ぶどう、さくらんぼ、うすらの卵、白玉だんご

粘着性の高いもの

ごはん、もち、パン、いも類

かみ切りにくいもの

みずほ水菜、タコ、りんご、イカ



保護者のみなさんへ



大東給食センター調理風景

おいしい給食をお届けできるようにがんばっています！

子どもたちの「味覚」を育てるために

味覚は、離乳期に始まる食体験によってつくられていきます。味覚には、「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」の5つの基本の味があります。このうち、本能的に子どもが好む味は甘味、塩味、うま味ですが、その他の味は、食事という毎日の体験で学習し、覚えていく味と考えられています。そのため給食では、いろいろな味に出会う機会をできるだけ、たくさん提供していくことを心がけています。学校給食では、子どもたちの味覚を育てるために次のことに配慮しています。ご家庭でも参考にさせていただいたら幸いです。



しゅうまい

はるまき

1. 手作りや薄味を心がけています

食品本来の味が分かり、食塩の取り過ぎを防ぐためにできるだけ手作りや薄味を心がけています。市販の加工済み食品は、味付けを大人向けに強めにしているものが多いので、ご家庭で利用するときには食塩の取り過ぎに注意しましょう。



あげぱん

2. 旬のおいしさを味わいましょう

子どもたちが、まだ食べたことのないものや、知らない食べ物が多いのは当たり前です。だからこそ、できるだけ本物のおいしい味のする、採れたての野菜や、魚などの旬の食材をぜひ食べさせてあげたいと考え、給食に取り入れています。



がんづき

メロンパン

3. 大人がおいしそうに食べましょう

周りの大人がおいしそうに食べていれば、子どもは「おいしいのかな…」と興味をもちます。また給食時間に先生やお友だちと楽しく食べることで、新しい食べ物や知らない料理に関心を持ち、「食べてみようかな…」とチャレンジする意欲が生まれてきます。



とり肉のピザ焼き

子どもの成長とともに食の幅を広く豊かに

成長とともに、楽しい雰囲気の中でさまざまな食べ物や料理にふれて、興味・関心を持ち、食べられるものの幅が広がっていくことは、その子の人生をより豊かなものにしていきます。

