



♪毎月19日は食育の日♪

一関市花泉学校給食センター R8.4.20(月)【No.1】

新しい学校、新しい学年。子どもたちは期待と不安を抱いているのではないのでしょうか。そんな子どもたちを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、本年度も「栄養バランスよく、安全安心でおいしい給食」を給食センター職員一同力を合わせて届けていきたいと思います。

この食育だよりを、子どもたちの心身の健康のため、ご家庭の食の情報の一つとしてお子さんと一緒に、ご覧いただき、ご活用いただければ幸いです。



人を良くすると書いて「食」 ～学校給食の目標～

人を良くすると書いて『食』といわれます。「食」という漢字のそもそもの成り立ちとは違うようですが、食べ物や食べ方の大切さをよく言い当てたものだと思います。心身の健やかな成長を願い、学校教育の一環として行われる学校給食には、食を通した人間形成や生きる力を育むため、次のような目標が定められています。



適切な栄養と味覚で、健やかな体と心を育む。



食べることの大切さや喜びを知る。



給食を手本に望ましい食べ方を学ぶ。



毎日の食事について、自分でも考え、判断して食べられるようになる。



いつも感謝の気持ちをもって食事をいただくことができる。



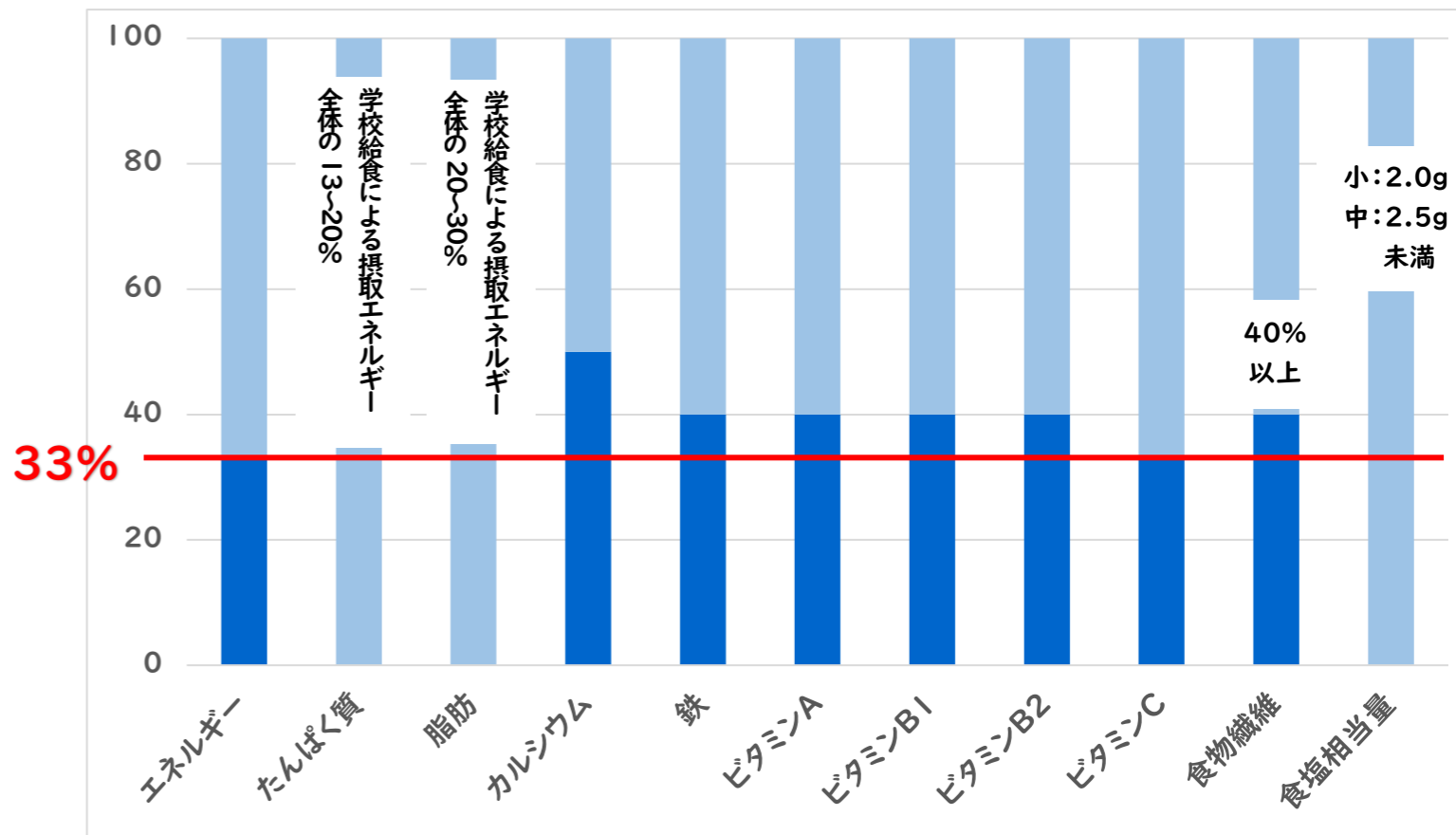
他人のことを考えて思いやり、学校生活を豊かなものにする。



食を通して地域の伝統や歴史を学び、食文化を未来に伝えていく。

がっこうきゅうしょく えいよう 学校給食の栄養

一日に必要な栄養量を100とした場合の学校給食の割合
※食塩と食物繊維については「日本人の食事摂取基準」の「目標量」、他の栄養素は「推奨量」での比率になります。



心身ともに成長、発達する時期にあたる小・中学生にとって、多様な食品を組み合わせて栄養のバランスのとれた食事をとることは、健康な生活を送る上で基本となるものです。

学校給食では、子どもたちが1日に必要な栄養量の約3分の1をとるようになってきました。カルシウム等不足傾向にある栄養素は、やや割合が高くなっています。児童生徒の実態に即し、令和3年4月から新たな摂取基準が示され、中学生では、鉄分(4g→4.5g)、ビタミンC(30mg→35mg)、食物繊維(6.5g→7g以上)などの基準値等が改定になりました。

子どもたちがより良い食習慣を身につけ、健やかに育つとともに、日本の伝統的な食文化を伝えられるよう、家庭と学校給食が手をつなぎ、食育を進めていければと思います。よろしくお祈りします。

給食の時間は

単にお昼の食事をする時間ではなく、学級のお友だちと協力し合って、盛り付けや配ぜん、後片付けを行います。「食育の授業時間」として、栄養教諭が考えた献立をとおして、健康的な食事や地産地消、食文化などについて学び、教科等での学習も深めていきます。



ご家庭でも

食器やはしを並べる。食べ終わった食器を片付けるなどの簡単なお手伝いができると給食当番の練習にもなりますね。また食卓を囲んで、ぜひ給食のことを話題にしてください。買い物にはぜひ一緒に行って、食材を選ぶ際の視点などたくさん話してあげてください。



しん ねん ど
新年度
スタート!
よろしくお祈りします

⊗ **【給食センターで働いている職員】**
 ・所長1名 ・栄養教諭1名 ・事務1名
 ・委託調理員16名 ((株)メフォス)
 ・運転手7名 ((有)花泉タクシー)

⊗ **【受配校】 合計5校**
 ・小学校(花泉小・黄海小)
 ・中学校(花泉中・一関中・桜町中)

【食数】
 児童生徒、教職員も含めて今年度 **約1291人**



学校給食は、子どもたちが栄養バランスのとれた食事をクラスの仲間や先生と一緒に食べ、そのふれあいの中で心を豊かにし、体の健康を育てていくことを目的としています。給食を「生きた教材」として、健康的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を育む「食育」が進められています。

がっこうきゅうしょく
学校給食について

ぎゅうにゅう 牛乳

○ 成長期に必要なカルシウムやたんぱく質を補うために毎日つきます。
 ○ 一関産の牛乳で、大東町の不二家乳業さんのものです。

みんなで じゅんぴ



くだもの 果物・デザート

○ 栄養価、予算等を考えながら、果物やヨーグルトなどのデザートがつくことがあります。



ごはん

○ 月・水・木・金曜日は「ごはんの日」です。(10月～5月は木曜日が麦ごはんです。)

○ 米は、一関市産の「ひとめぼれ」で、岩手県パン工業組合一関事業所さんに1食ずつ炊いてもらいます。

○ 米の量は4段階で、

小学校	1・2年	70g(ごはん約150g)
	3・4年	80g(ごはん約170g)
	5・6年	100g(ごはん約210g)
中学校	1～3年	110g(ごはん約230g)



○ 火曜日は「パンの日」です。岩手県産の小麦「ゆきちから(6割)」「銀河のちから(4割)」を使った、100%岩手県産のパンです。

○ 花巻市のオリオンベーカリーさんで作っています。

○ 小麦粉の量は4段階で、

小学校	1・2年	50g(パン約75g)
	3・4年	60g(パン約90g)
	5・6年	70g(パン約105g)
中学校	1～3年	80g(パン約120g)

ふくさい **副菜** 令和7年度絵本給食 「サラダでげんき」

ぎゅうにゅう **牛乳**



くだもの **果物 デザート**

しゅしょく **主食**

しゅさい **主菜**

しる **汁もの**

きゅうしょくとうばん **給食当番の身支度**

つめ 伸びたつめと指のすきまにはごみがたまりやすくなります。

手洗い トイレをすませ、せっけんできちんと洗いましょう。

ぼうし 髪をぼうしから出しません。長い髪の方は後ろでまとめます。

マスク 鼻までしっかりおおいます。

ハンカチ 清潔なものを、当番用にもう1枚用意しておくのもいいですね。

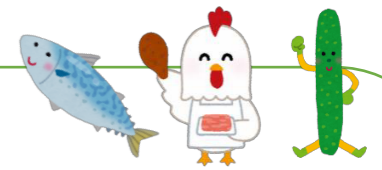
白衣 衛生的に扱います。ゆかのう上ではたたみません。

おかず・汁もの

【主菜】 角仕切り皿の右側
肉、魚、たまご、豆腐や大豆加工品など、主に体をつくるものになる食品を使ったおかずです。

【副菜】 角仕切り皿の左側
野菜やきのこ、いも、海藻など、主に体の調子を整える食品を使ったおかずです。サラダや和え物、煮物、炒め物など、様々な調理法で作ります。

【汁もの】 手前右側
・汁ものは、野菜をとるだけでなく、水分の補給にもなります。
 ・みそ汁、すまし汁、コンソメスープ、中華スープなど、いろいろな汁ものを作ります。
 ・みそ汁やすまし汁は、煮干しやかつお節、昆布でだしをとります。
 みそは、岩手県産の大豆を使ったみそです。



給食では、様々な食材を使います。事前に献立表を確認し、「この食材は食べさせたことがなかったな、心配だな…」というものがありませんでしたら、おうちで先に練習してみてくださいと思います。

おいしく学ぶ 健康的な食事!

自然の恵み 社会のしくみを 食べて実感!

楽しく身に付ける 社交性と協働!