

# 給食たより 4月

一関市千厩学校給食センター No.1 令和8年4月14日

給食を食べている児童生徒のみなさん、保護者の方々の声をぜひお聞かせください。

## ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思っております。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いたします。

### 給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など



### 給食当番の決まりを守ろう

みんなが給食を安心して食べられるよう、給食当番は決まりを守って、協力して準備や後片付けをしましょう。

<p>トイレは身じたくを 整える前に済ませる。</p>	<p>爪は短く切っておく。</p>	<p>手はせっけんできれいに 洗い、清潔なハンカチ やタオルでふく。</p>	<p>体調が悪い人、手や 指にけがをしている人 は、先生に相談する。</p>
<p>清潔な給食着を 身につける。</p> <p>★給食着を床に置いて着 替えたり畳んだりしない。</p>	<p>髪の毛は帽子や三角巾に しっかりしまおう。</p> <p>★髪が長い人は結んでおく。</p>	<p>マスクで鼻と口を おおう。</p>	<p>汁物は底から混ぜて 具を均等に盛り 付ける。</p>
<p>重いもの、熱いものは 協力して運ぶ。</p>	<p>食缶や食器かごなど を床に置かない。</p>	<p>一人分の量を考えて 丁寧に盛り付ける。</p> <p>30人分なら… 10人分</p>	<p>汁物は底から混ぜて 具を均等に盛り 付ける。</p>

### 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。

**主食** 月・水・金曜日はごはん、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。

**牛乳** 成長期に必要なカルシウムを多くふくみます。

**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。



### 学校給食について



Q: 学校給食を試食してみたいけど、どうしたらいいの?

A: 親子行事等で試食会を希望する場合には、学校へご相談ください。

給食時間を一緒に過ごすことで、給食の味や量を知る機会となり、さらに普段とは違うお子さまの様子が見られると思います。

### 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1,360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(18名)・・・委託先 (株)メフォス

運転手(6名)・・・委託先 岩手県交通(株)



### 今日の給食どうだった?



好きなものが出た日、苦手なものが出た日、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」、そして苦手で「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。



# 安全においしく給食を食べるための約束

給食は、安全においしく食べられるように考えて作られています。配膳するときや食べる時に一人一人が気をつけると、事故につながることがあります。楽しい給食時間を過ごせるように、以下のことを守りましょう。



## 給食の前に気をつけること

<p>教室を換気し、給食に關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>★立ち歩くと、ほりかが立ったり、ぶつかってこぼしたりするかもしれません。</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、大食いになら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。

<p><b>丸くツルツとしたもの</b></p> <p>ミニトマト、ぶどう、さくらんぼ、うすらの卵、しらたま白玉だんご</p>	<p><b>粘着性の高いもの</b></p> <p>ごはん、もち、パン、いも類</p>	<p><b>かみ切りにくいもの</b></p> <p>みずな、水菜、タコ、イカ、りんご</p>
---	---	---

# 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。

## 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。

## 給食レシピ紹介

### 春きゃべつのミルクスープ

#### 【材料】(4人分)

オリーブオイル	小さじ 1/2
ベーコン	1枚
玉ねぎ	60g
にんじん	20g
じゃがいも	80g
マッシュルーム	20g
きゃべつ	100g
牛乳	160cc
コンソメ	小さじ1
こしょう	少々
クリーム	大さじ1と1/2

#### 【作り方】

- ① にんじんは5mm幅のいちょう切り、玉ねぎは長さ半分のくし切り、マッシュルームはスライス、じゃが芋は1.5cm角に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れて加熱し、ベーコンを炒める。
- ③ 玉ねぎを加えて炒める。
- ④ にんじんを入れ、材料が浸る程度の水を入れて煮る。
- ⑤ じゃが芋を入れて煮る。
- ⑥ マッシュルームときゃべつ、牛乳を入れて煮る。
- ⑦ 食材に火が通ったらコンソメとこしょうを入れ、最後にクリームを加えてひと煮たちさせる。



## 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、周りの友達が苦しそうにしていたら、すぐに近くの先生や大人に知らせてください。



春は、春きゃべつ、新玉ねぎ、新じゃがなど、おいしい野菜が出回ります。スープにすることで、たっぷりの野菜も食べやすくなります。また、牛乳を使用しているので、成長期に必要なカルシウムもしっかりとれます。牛乳を豆乳に変えてもおいしいですよ。