

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。新しい学校、新しい学年となり、子どもたちは期待と不安を胸にいただいていることでしょう。学校生活を元気に健康に過ごしてもらえるよう、また心と体の健やかな成長のために、今年度もおいしくて安全な給食を給食センター職員一同、力を合わせて届けたいと思います。ご家庭の皆様のご理解とご協力をどうぞよろしくお願い致します。

学校給食について

上手に食べるためには配膳（配置）も重要です！給食の写真をお手本に「いただきます」をする前、食器や箸などの位置を整えましょう。

副菜（ふくさい）

★角仕切り皿の左側★

一関の野菜をたくさん使用したサラダやあえ物、煮物、炒め物が出ます。旬の野菜は栄養たっぷりです！

主食（しゅしょく）

★トレーの左側★

月水金はごはん、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。

主菜（しゅさい）

★角仕切り皿の右側★

肉や魚、卵、大豆製品のおかずが出ます。魚には骨がある時があるので、ほぐして食べましょう。

汁物（しるもの）

★おぼんの右側★

一関の野菜やみそを使ったみそ汁、郷土料理などが出ます。

その他、牛乳(200ml)が毎日つきます。果物やデザートは行事食や季節に合わせて、週に1～2回程度つきます。

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1,400人分（教職員分を含む）

★働いている人

所長1名、事務員1名、栄養教諭1名

調理員（16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

今年度より所長と栄養教諭が変わりました。

子どもたちの健やかな成長と笑顔のために力を尽くしてまいります！

4/9～10
1年生特別給食

↓各学校の「給食の時間」や「食に関する指導」の様子を紹介しています。

小学校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。

準備を協力して行いました。おかわりする子もいました★

↑厳美小の様子（4/10）→

特別給食のおにぎり。1年生は1個、先生は2個です。

↑山目小の様子（4/9）↓

ボランティアの皆さん、お手伝いありがとうございました★

いただきます～す！

↑萩荘小の様子（4/14）→

片付けの練習中。おぼんをきれいに拭いています！

クイズ

あなたも たべものはかせになろう

Q1. 成長すると竹になる野菜はどっち？

A

B

Q2. アスパラガスの生え方で正しいのはどっち？

A

B

答えは裏側にあります。

Q3. そら豆は茎にどのように付いているかな？

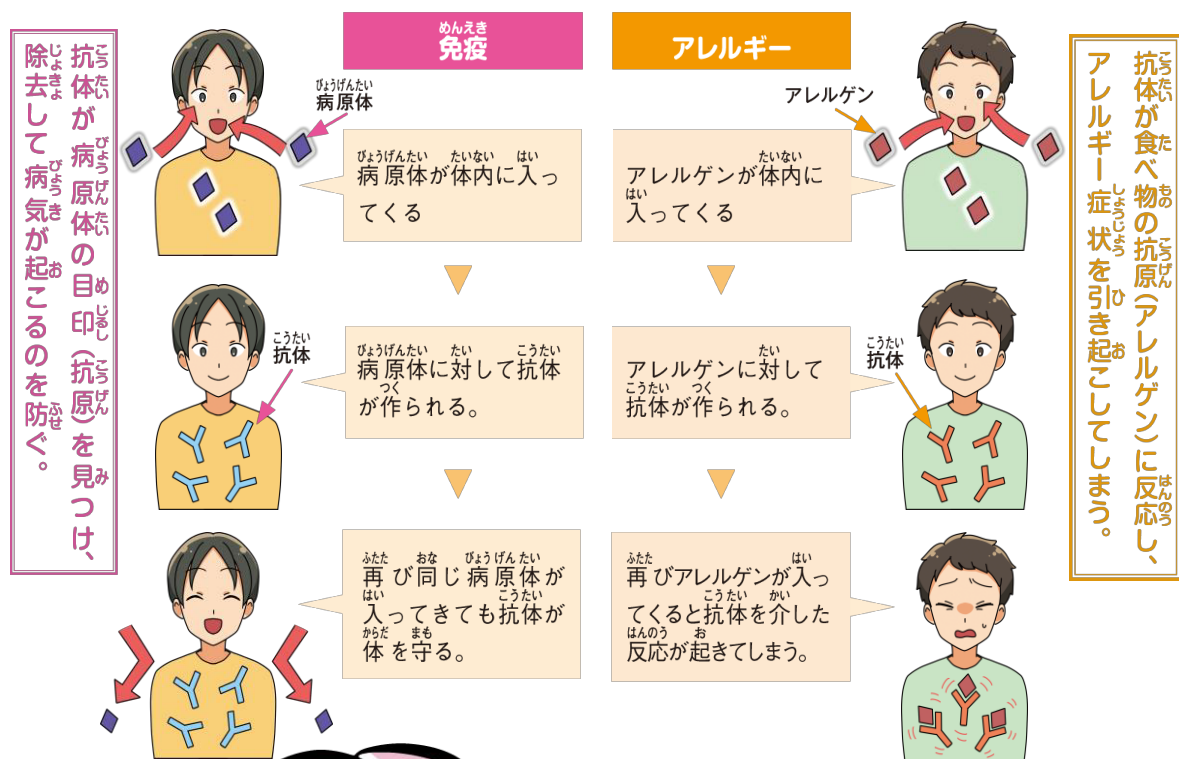
A

B

食物アレルギーについて

食べ物が原因となり、もともとは病原菌などから体を守る働きによって、かゆみやじんましん、せきや息苦しさ、目のかゆみ、吐き気や下痢などの症状がおこるのが「食物アレルギー」です。食べ物は私たちが生きるために欠かせないものですが、多くの人が問題なく食べられるものでも、食物アレルギーのある人にとっては、ときに命にかかわる大きな事故につながる可能性があります。食物アレルギーについて正しく知ること、事故を防ぎ、安全に楽しく食べることができます。

免疫とアレルギー（抗体が関与する場合）



みんなができること、
知っておきたいこと

アレルギーについて周りの人の理解や思いやりが大切です。



給食の対応食はおうちの人と学校、給食センター（栄養教諭等）が相談して決めています。きちんと本人に届くようにみんなで気をつけましょう。

4/22（水）の
給食から

給食メニューを作ってみよう！

《キャベツの和風サラダ》



【材料】（4人分）

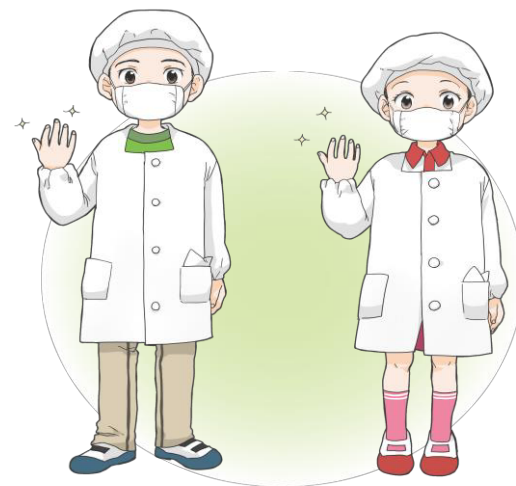
・春キャベツ 80g
・きゅうり 1/3本
・にんじん 20g
・カットわかめ 2g
・しょうが 2g
・ささみフレーク 40g
・しょうゆ 小さじ1
・塩 少々

【作り方】

- ① 春キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切り、にんじん、しょうがは千切りにする。わかめは水で戻す。
- ② ①を熱湯で茹でて、冷却する。
- ③ 調味料をよく混ぜ合わせる。
- ④ ③に②とささみフレークを入れ、よく和える。

しっかりできているかな？ 給食の準備

給食当番は・・・

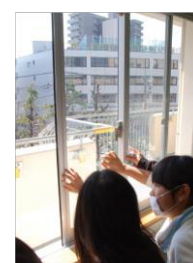


チェックポイント

- ☐ 腹痛や発熱、下痢はないか。
- ☐ つめは伸びていないか。
- ☐ 清潔なハンカチを用意したか。
- ☐ トイレは着替える前にすませたか。
- ☐ 手をせっけんでしっかり洗ったか。
- ☐ ぼうしから髪を出していないか。
- ☐ マスクは鼻まで覆ったか。
- ☐ 白衣（エプロン）が汚れていないか。

当番以外の人は・・・

楽しく食事ができる環境を整える。



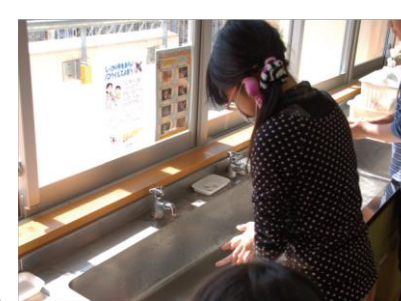
かんき換気

机の上をきれいにする。



こみ捨て

手をきちんと洗い、席で静かに待つ。



たべものはかせクイズのこたえ

Q1の答え：A（たけのこ）

Q2の答え：B

Q3の答え：A

成長すると竹になるのは「たけのこ」です。Bのイラストは「ふきのとう」です。

たけのこをおいしく食べられるのは、土からたけのこの頭が出るか出ないかくらいの時期で、わずかな期間です。このタイミングを過ぎると硬くて食べることができなくなります。

アスパラガスは地面から伸びた、やわらかい茎の部分を収穫します。アスパラガスは種を植えてから2～3年たないと、収穫できるまでにならないのですが、そのあとは10年くらい毎年、次々と芽が出てきて収穫することができます。

そら豆は空に向かって上向きにつくことから「そら豆」と名前がついたと言われています。そら豆の旬は4月頃です。そら豆のさやをむくと、ふかふかのベッドのようなくぼみに、1粒ずつ守られるように入っています。

