

## 学校給食の役割

The illustration shows a boy on the left and a girl on the right. The boy is wearing a blue long-sleeved shirt and is eating from a white bowl with chopsticks. He has a happy expression. Above him are icons of a tomato, a carrot, a fish, and a piece of meat. The girl is wearing a white short-sleeved shirt and red shorts. She is standing with her arms raised in a 'V' shape, indicating exercise or a healthy lifestyle. She has a happy expression.

野菜、きのこ、いも、海藻類  
など、おもに体の調子を整え  
るものになる食品を多く使っ  
たおかずや汁物

給食なし



| 日            | 献立名                                                                                                                                                             | 牛乳 | 主に体をつくるもとになる食品 |           | 主に体の調子を整えるもとになる食品 |                        | 主にエネルギーになる食品 |          | エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------|-----------|-------------------|------------------------|--------------|----------|-----------------------------|
|              |                                                                                                                                                                 |    | たんぱく質<br>1群    | 無機質<br>2群 | ビタミンA<br>3群       | ビタミンC<br>4群            | 炭水化物<br>5群   | 脂質<br>6群 |                             |
| 21金          | 発芽玄米ごはん                                                                                                                                                         | ○  |                |           |                   |                        | 米 発芽玄米       |          | 819 kcal                    |
|              | ポークカレー                                                                                                                                                          |    | 豚肉             |           | にんじん              | 玉ねぎ グリルピーズ             | じゃがいも        | 油        | 32.2 g                      |
|              | プレーンオムレツ                                                                                                                                                        |    | 卵              |           |                   |                        |              |          | 24.4 g                      |
|              | かりぼりあえ                                                                                                                                                          |    |                |           |                   | キャベツ きゅうり 福神漬          |              | ごま       | 3.3 g                       |
|              | かたぬきチーズ                                                                                                                                                         |    |                | チーズ       |                   |                        |              |          |                             |
| 一口メモ         | カレーばかりでなく、野菜のおかずもきちんと食べましょう。1日に食べてほしい野菜の量は360g、1回の食事で120g、生野菜で両手1つが目安です。                                                                                        |    |                |           |                   |                        |              |          |                             |
| 24月          | 麦ごはん                                                                                                                                                            | ○  |                |           |                   |                        | 米 麦          |          | 776 kcal                    |
|              | さばの生姜煮                                                                                                                                                          |    | さば             |           |                   | しょうが                   |              |          | 31.2 g                      |
|              | キャベツともやしの肉みそ炒め                                                                                                                                                  |    | 豚肉 みそ          |           | にんじん              | キャベツ もやし しめじ ねぎ とうもろこし | 砂糖 片栗粉       | 油        | 25.1 g                      |
|              | めかぶいりかきたま汁                                                                                                                                                      |    | 卵              | めかぶ       | にんじん 小松菜          | えのきだけ だけのこ             | 片栗粉          |          | 2.5 g                       |
| 一口メモ         | さばなど背中の青い魚にふくまれている脂肪には、記憶力や集中力を高めるはたらきのあるDHAというあぶらが含まれています。しっかり食べて午後の勉強にも集中できるようにしましょう。骨があるかもしれません。気をつけて食べてください。                                                |    |                |           |                   |                        |              |          |                             |
| 25火<br>二年生無  | ひじきごはん                                                                                                                                                          | ○  | 油揚げ            | ひじき       | にんじん              | しいたけ                   | 米 もち米        |          | 632 kcal                    |
|              | とりにくのねぎ塩麹だれ                                                                                                                                                     |    | 鶏肉             |           |                   | ねぎ                     | 砂糖           | ごま油      | 31.3 g                      |
|              | ブロッコリーのツナボン                                                                                                                                                     |    | ツナ             |           | ブロッコリー            | キャベツ きゅうり              |              |          | 17.2 g                      |
|              | 小松菜のみそ汁                                                                                                                                                         |    | 油揚げ みそ         |           | にんじん 小松菜          | 大根                     |              |          | 3.0 g                       |
| 一口メモ         | ひじきは、骨や歯の健康に必要なカルシウム、脂肪を燃焼してエネルギーに変えるビタミンB2、成長促進に効果のあるヨウ素など栄養豊富な食品です。                                                                                           |    |                |           |                   |                        |              |          |                             |
| 4/26(水) 給食なし |                                                                                                                                                                 |    |                |           |                   |                        |              |          |                             |
| 27木          | コッペパン切り目入り                                                                                                                                                      | ○  |                | 脱脂粉乳      |                   |                        | 強力粉 砂糖       |          | 799 kcal                    |
|              | チリビーンズウィンナー                                                                                                                                                     |    | ウィンナー 大豆       |           | ピーマン              | 玉ねぎ                    | 砂糖           | 油        | 30.4 g                      |
|              | かいそうサラダ                                                                                                                                                         |    |                | わかめ ぶのり   | にんじん              | キャベツ きゅうり              |              |          | 29.6 g                      |
|              | コーンスープ                                                                                                                                                          |    | ベーコン           | 牛乳        | パセリ               | とうもろこし 玉ねぎ しめじ         | じゃがいも        |          | 4.8 g                       |
|              | オレンジ                                                                                                                                                            |    |                |           |                   | オレンジ                   |              |          |                             |
| 一口メモ         | わかめなどの海藻は、むかしから山田で食べられてきた身近な食品です。海藻は、「海の野菜」と呼ばれることがあるくらい、野菜のように食物せんいが豊富で、しかも低カロリーです。食物せんいはお通じをよくしたり腹持ちをよくしたりするはたらきがあります。野菜の食べ方が少なかったな、という日は、海藻をたっぷり食べるようにしましょう。 |    |                |           |                   |                        |              |          |                             |
| 28金          | 梅しらすごはん                                                                                                                                                         | ○  |                | しらす       |                   | うめ                     | 米 麦          | ごま       | 696 kcal                    |
|              | サバの塩こうじ焼き                                                                                                                                                       |    | さば             |           |                   |                        |              |          | 29.9 g                      |
|              | すき昆布の煮物                                                                                                                                                         |    | さつまあげ 大豆       | すき昆布      | にんじん              | ごぼう                    | 砂糖           |          | 19.8 g                      |
|              | じゃが芋としめじのみそ汁                                                                                                                                                    |    | みそ             |           | ごまつな              | 玉ねぎ しめじ ねぎ             | じゃがいも        |          | 3.3 g                       |
| 一口メモ         | 今日は、「まごはやさしい給食」です。ま(豆)、ご(ごま)、は(わかめ・海藻類)、や(やさい)、さ(魚)、し(しいたけ・きのこ類)、い(いも)といった食材をそろえると自然とバランスがそろった食事になります。家庭での食事でも意識してみましょう。                                        |    |                |           |                   |                        |              |          |                             |



給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)

食事の重要性

食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

心身の健康

心身の成長や健康の保持増進の上で、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

感謝の心

食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。

社会性

食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

食文化

各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

食品を選択する能力

正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。

食物アレルギーへの対応について

食物アレルギーのあるお子さんに対し、原因食品の除去や代替食の提供を行います。対応にあたっては、医師の診断による「学校生活管理指導表」の提出が必要となります。希望される方は、学校までお問い合わせください。また、「詳細献立表」については、町のホームページに掲載予定ですので、そちらをご覧ください。

出典：文部科学省『食に関する指導の手引―第二次改訂版―』（H31.3）



給食時間の過ごし方

学校給食は、準備から後片付けまでをふくめた食事に関する活動を通して、さまざまなことを学ぶ時間です。みんなで協力して準備をし、食べる時間を確保するとともに、気持ちよく給食時間を過ごせるよう、一人ひとりがマナーを守ることも大切です。



口を閉じ、よくかんで食べる



ふざけて笑わせるなど、友達が嫌がることをしない



時間内に食べ終わるようにする



食器は大切に扱う