

# 食育たより 4月

令和6年度 4月号



一関市西部学校給食センター

↓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。

## 給食や食に関する学習

4/10~12  
1年生特別給食

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、巖美小の3つの小学校の様子を紹介しします。



### 今年度の給食が始まります！



ご入学、ご進級おめでとうございます。

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。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、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、力を合わせて届けていきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。



### 学校給食について

【給食費と給食日数について】※一関市内統一となっています。

- 小学校 1食あたり 279円 / 年間170日
- 中学校 1食あたり 336円 / 年間164日

★給食なしの日やお弁当の日等は学校からのおたよりでご確認ください。

#### 副菜【角仕切り皿の左側】

一関の野菜をたくさん使ったサラダやあえ物、煮物、炒め物が出ます。



#### 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、毎日つきます。

【トレーの右上】



#### 主菜【角仕切り皿の右側】

主菜は肉、魚、卵、大豆製品などのメインとなるおかずです。魚には骨がある時があるので、ほぐして食べましょう。



#### 主食【トレーの左側】

月・水・金ごはん、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。



#### 汁もの【トレーの右側】

一関の野菜やみそを使ったみそ汁、郷土料理、すまし汁、スープなどいろいろな汁ものが出ます。

正しく配膳しよう！

### 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、巖美小、磐井中、巖美中
- ★食数…約1500人分（教職員分を含む）
- ★働いている人  
所長、事務員、栄養教諭、学校栄養職員、調理員（17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



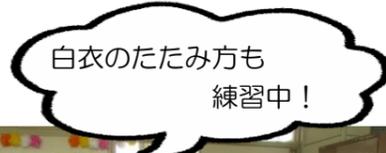
↑萩荘小の様子（4/10）



今日の給食(4/10)は、おにぎり、牛乳、カレーコロッケ、とりだんごのみそ汁、バナナとたくさんの給食に「全部食べられたよ!」とうれしそうに話していました。



←巖美小の様子（4/16）↓



山目小の1年生の給食の後片付けの様子を見させていただきました。給食の写真は撮れなかったのですが、担任の先生の指導のもと大きなご飯箱や食器カゴなど、頑張って学年のコンテナへ返しに行き、元気よくごちそうさまのあいさつをしていました。

山目小（4/11）

1年生は初めて出会う料理や食べ物がたくさんあると思います。ご家庭でも献立表を見て、給食を話題にしてみてもいいのではないでしょうか。

## クイズ あなたも たべものはかせになろう

食事マナークイズ!!

- Q1 「刺し（さし）」  
「探り（さぐり）」  
「よせ」  
「迷い（まよい）」  
「涙（なみだ）」  
これはなんのこと?



1. すし屋で使う言葉



2. すもうの技



3. マナー違反のはしの使い方

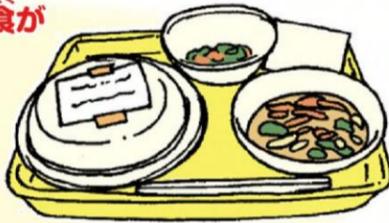
答えは裏側にあります。

# 食物アレルギーについて知ってほしいこと

食物アレルギーのある人もない人も、みんながアレルギーについて正しく知ることによって、事故を防ぎ、安全に楽しく食べられます。給食では、文部科学省「学校給食における食物アレルギー対応指針」に基づき、安全を最優先しています。ご理解とご協力をお願いいたします。

## 食物アレルギー対応食がある日があります

対応食はおうちの人と学校が相談して決めています。きちんと本人に届くようみんなで気をつけましょう。



## 食物アレルギーは好き嫌いとは違います

好き嫌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

ふれたりや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。

## 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、食べた後、自分に何か変わったことが起きたら、すぐ先生に知らせましょう。



## 食物アレルギーについて、周りの人の理解や思いやりの気持ちが必要です。



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）が相談して決めています。このような別の入れ物で届くので、みんなで確認しながら気をつけていきましょう。

## 4/19（金）の給食から

### 給食メニューを作ってみよう！

### 《カミカミごぼうサラダ》

#### ◆ざいりょう（4人分）◆

- ごぼう・・・90g
- きゅうり・・・80g
- にんじん・・・20g
- コーン・・・30g
- すりごま（白）・・・大さじ1
- マヨネーズ・・・20g
- こしょう・・・少々
- 酢・・・小さじ1
- しょうゆ・・・小さじ1/2

#### ◆つくりかた◆

- ①ごぼうとにんじんはせん切りにする。きゅうりは小口切りにする。
  - ②ごぼうとコーンは茹でておく。
  - ③ボールにすべての調味料を混ぜておく。
  - ④②が冷めたら、③に野菜を加えてよく和える。
- ※きゅうりが硬い時は、軽く塩でもみ、水気をきってから加えると良いです。

毎月19日は食育の日です。かみかみ給食を予定しています。

## 3ばん

# Aコタエ

【刺しばし】食べ物をはしでつき刺すこと。

【探りばし】料理をはしでかき混ぜて具を探すこと。

【よせばし】料理の器をはしで引き寄せること。

【迷いばし】どれを食べようかと料理の上で迷うようにはしを動かすこと。

【涙ばし】はしでつまんだ食べものから汁をたらしながら運ぶこと。

# 食事の準備について

給食では、楽しく食事の時間を過ごすために、お互いに協力し合って、食事の準備をしています。ご家庭においても、食事を準備する際には、気持ちよく食事ができるよう、衛生的な食事の準備の仕方や、配膳の仕方などについてふれ、毎日の食事を通して学び、身につけてほしいと思います。



食事の前には、せっけて手洗いをする。



食事をするテーブルをきれいにする。



食器をていねいに扱う。



食器を正しく並べる。

## 正しく運ぼう！

1 とちゅうで床に置かない



2 重いものは2人で運ぶ

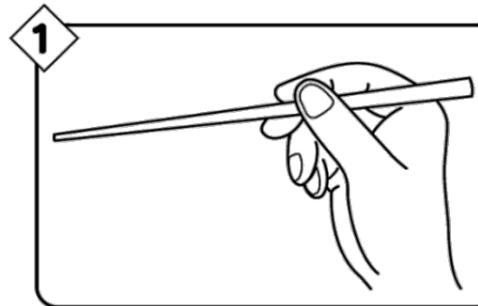


3 かべによりかかったり、ぶざけたりしない

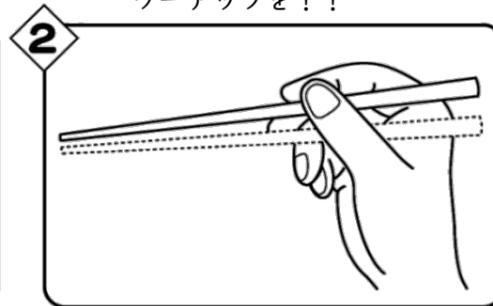


# はしの持ち方レッスン！

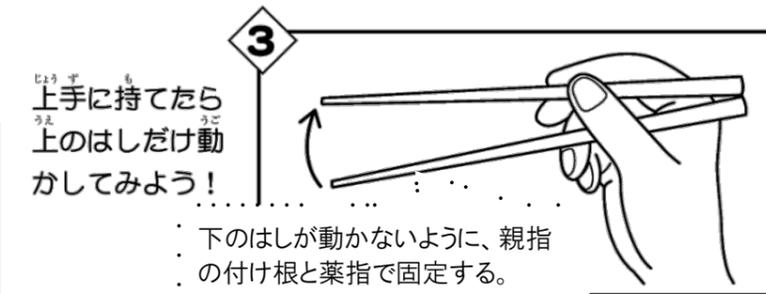
今までの持ち方を変えるのは抵抗があるかもしれませんが、慣れればきっと美しいはし使いが身につくと思います。正しい持ち方は、見た目も美しく力もいらずに合理的な持ち方です。手と指は第二の脳ともよばれるくらい脳の働きと密接におすびついています。上手なはし使いで脳のパワーアップを！！



えんぴつを持つように1本を持つ。



点線の部分にもう1本を入れる。



3 上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう！

下のはしは動かないように、親指の付け根と薬指で固定する。

GOOD!

上手に持てない時は、はしを持つための薬指に印をつけて、その印に下のはしがピタッとくっつくようにして持ってみてください！

