

# 食育だより 4月

♪毎月19日は食育の日♪

一関市花泉学校給食センター R6.4.4(木)【No.1】



色とりどりの花が咲き始める季節となり、学校でも元気いっぱいの新入生を迎え、新学期がはじまります。お子様の入学・進級おめでとうございます。

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1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。



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。花泉学校給食センターでは、今年度も衛生管理に十分注意し、子どもたちに安全でおいしい給食を届けられるよう、職員全員で努めていきますので、ご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

## 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)

## 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、主に肉、魚、たまご、豆腐や大豆加工品など、主に体をつくるもと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。

## 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。

## 給食についてのお知らせ

### 【給食費と給食日数について】

- 小学校 | 食あたり:279円 日数:170日
  - 中学校 | 食あたり:336円 日数:164日
- 一関市内統一になっています。  
給食費の納入をお願い致します。

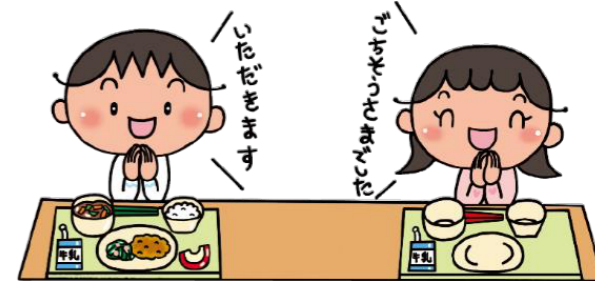
### 【受配校】 合計5校

- ・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1440人**

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したら、うちで先に練習してみましよう。



### 【給食センターで働いている職員】

- ・所長1名
- ・栄養教諭1名
- ・会計年度職員1名
- ・委託調理員17名((株)メフォス)
- ・運転手7名((有)花泉タクシー)

## きゅうしよくとうばんのふくそう



## 果物など

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

