

# 給食だより



令和5年度4月号  
福島市東部学校給食センター

新学期がスタートしました。何をすることも、まず健康であることが一番。よく体を動かし、好き嫌いせずに1日3回の食事をしっかり食べ、夜更かしをせずに睡眠を十分にとって、健康な体をつくっていきましょう。これから1年間の学校給食を通して、いろいろな食材に出会い、食べ物の名前を知ったり、季節の味や料理を知ったり、たくさんの食の体験をしていきましょう。



## 見て・食べて・学ぼう学校給食！」



学校給食は「主食・主菜・副菜・牛乳」を基本に献立をたてています。

### 【主菜】

安全でおいしい食材を選びます。地元食材を使いながら、週に1回は魚を取り入れています。



### 【牛乳】

子どもたちの成長に欠かせないカルシウムを補うために200cc牛乳が毎日つきます。

### 【主食】 (ごはん・パン・めん)

- 福島市内産のコシヒカリ  
小学校 70g~90g (学年別)  
中学校: 100g
- パン (小麦粉の量として)  
小学校: 40g~60g (学年別)  
中学校: 70g
- めん (小麦粉の量として)  
小学校: 70g~90g (学年別)  
中学校: 120g

### 【副菜】 (和え物・サラダ・炒め物・煮物・汁物)

旬の野菜や地元の食材を使い、バラエティーに富んだメニューを心がけています。みそ汁などの汁物はかつおだしや昆布だしをきかせ、薄味に仕上げています。



## 給食Q & A



Q 給食は誰が作っているのですか？

A 調理員23名が調理しています。献立は、給食センターの栄養教諭・学校栄養職員が作成しています。旬の野菜やくだものを使い、安全・安心な手作り給食を心がけています。

Q 給食は、どうしてあんなに安くできるのでしょうか？

A 燃料費・人件費・施設管理費等は、全て福島市で負担しています。また、一度にたくさんの物資を購入するので、単価が安くなります。だから、一食当たり小学校 300円・中学校 350円で、おいしく、しかも栄養のバランスのとれた給食ができるのです。さらに、福島市独自の「福島型給食推進事業」により、給食費の1/3相当額の保護者負担軽減を図っています。

## 食事のマナーは身につけていますか



### 食べることに集中できるように

給食では、食べる時間が約20分です。お家でも遊びながら食べたり、テレビを見ながら食べたりしないで、食べることに集中できるような雰囲気を作ってください。

### 食べ物を大切にすることを育てましょう

食べ物は、たくさんの人の手を通して作られます。感謝の気持ちを持つように、お家でも折にふれて話してあげてください。好き嫌いしないように、家庭での調理の工夫も大切です。

## 学校における食に関する指導の内容

食に関する指導は、学校の教育活動全体を通して行われます。



各教科や外国語活動、総合的な学習の時間、特別活動、自立活動は、食に関する指導と関連づけることができます。関連づけることで、食育の充実や教科等のよりよい目標達成につながります。

学校給食は、児童生徒の健康の維持・増進、体位の向上を図り、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけるために重要な教材です。また、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。

偏食、肥満・やせ傾向にある児童生徒や、食物アレルギーを有する児童生徒など、全体での指導では解決できない健康に関する個別性の高い課題について改善を促すために相談指導を行っています。

☆4月19日(水) だいすきふくしまの日☆

♪福島市と愛知県豊橋市とのパートナーシティ協定記念特別献立♪

福島市は、福島市出身の作曲家古関裕而さんとその妻で愛知県豊橋市出身の金子さんがモデルになった NHK 連続テレビ小説「エール」の放映をきっかけに、愛知県豊橋市と交流が始まりました。そして令和5年2月9日に、豊橋市とパートナーシティ協定を締結しました。

パートナーシティ協定って？

未来へともに歩むパートナーとしてお互い協力し助け合いながら、ともに発展していくことを目指そうと約束するもの



豊橋市のキャラクター

「トヨッキー」

このことを記念して、今月の「だいすきふくしまの日」献立は、豊橋市をもっと身近に感じてもらうため、愛知県豊橋市の学校給食で親しまれている愛知県の郷土料理「煮みそ」と、豊橋市で生産が盛んな食材を使った「キャベツの和え物」を提供します。



「豆みそ」と、豆みそを使った料理

イラスト：全国学校給食協会「学校給食」、少年写真新聞社「新食育ブック」、株式会社 MPC「食育のイラスト②」

たんぽぽ出版「10分でできる食育わくわくグッズ」、健学社「改訂版すぐ使える給食だより素材」より