



# スマイル



「子どもたちの健やかな成長を願って」



南相馬市教育委員会 TEL 0244-24-5283

## 毎日の給食で体と心に栄養を！

冬季五輪フィギュアスケート金メダリスト「りくりゅう」ペアが、競技翌日に行われたインタビューで「金メダル獲得をかみしめる時間はありましたか？」と質問され、「おいしいピザを食べました」と笑顔で答えました。イタリアの本格ピザを味わいながら、金メダル獲得の喜びを分かち合うその時間には、充実感や満足感、そして安堵感があふれていたことでしょう。

「食べる」という行為は、生きるため、成長するために欠かせないものですが、同時に心を満たす重要な要素でもあります。南相馬市の給食は、「おいしく、楽しく！」をテーマに掲げ、バランスのとれた日本型献立や日本各地の郷土料理など、食育につながる工夫が満載です。こうしたバラエティー豊かでおいしい給食を味わいながら、友達とのコミュニケーションを楽しむ時間が、子ども達の体と心の成長を支える大切なひとときとなることを期待しております。



南相馬市教育委員会  
学校教育課長  
村上 潤一 様

## 卒業生お楽しみ給食紹介

### 原町第二中学校



おいしそうな料理たちがきれいに並べられています。見ているだけでわくわくします！

### 石神第二小学校



笑顔と感謝があふれるお楽しみ給食となりました。



### 原町第一小学校



華やかな飾り付けと料理の盛り付けが、素敵です！

### 原町第三小学校



調理員さんの愛情たっぷりの料理をしっかりと完食！素晴らしい！



各学校で卒業生のみなさんのためにお楽しみ給食が実施されました。スマイル第10号、第11号で紹介した学校はもちろん、市内全てのお楽しみ給食で笑顔の花が咲いたことでしょう。

卒業生のみなさん、南相馬市の給食をいつまでも忘れないでくださいね。

## 学校給食運営委員会が開催されました。



2月20日(金)に令和7年度第1回学校給食運営委員会が開催され、令和8年度の給食の運営内容を協議、諮問していただきました。

令和8年度の南相馬市の学校給食の目標は「より楽しく、おいしく、食育を通じて心と体を育む」となりました。

令和8年度も、安心・安全でおいしい給食を提供してまいりますので、よろしくお願いいたします。

## 春休みもしっかり朝ごはん！

朝ごはんを食べると、体の中の3つのスイッチが入ることは知っていますか？

- ①ごはんやパン、めんを食べると **脳のスイッチ**
- ②肉や魚、卵、大豆製品を食べると **体のスイッチ**
- ③野菜を食べると **おなかのスイッチ**

が入ります。長期休みは、生活リズムが乱れがちですが、早寝早起きをして毎日必ず朝ごはんを食べるようにしましょう！

給食でも人気の  
メニューです！

### 〇作ってみよう！ ツナごはん



#### 【材料（4人分）】

- ・ツナ 140g
- ・にんじん 60g
- ・砂糖 2g
- ・しょうゆ 12g
- ・みりん 4g

#### 【作り方】

- ①ツナとAを煮る。
- ②千切りに切ったにんじんを①に加えて煮る。
- ③味を調べ、ごはん混ぜ合わせる。

具を前日に作っておき、ごはん混ぜれば簡単においしい朝ごはんを食べることができます！  
炭水化物とたんぱく質、そして野菜を摂ることができるのでおすすめです。

## 中学3年生のみなさんへ



南相馬市の学校給食を卒業するみなさんへ、「給食レシピ集のプレゼント」です！！  
ぜひ活用してください！

### 給食で使用している食材の生産地（3/2～3/4 使用食材）

食材名	生産地	食材名	生産地	食材名	生産地
じゃがいも	北海道	きゅうり	南相馬市・茨城県	グリーンカールレタス	南相馬市
玉ねぎ	北海道	レタス	茨城県	白菜	南相馬市・茨城県
にんじん	千葉県・茨城県	こねぎ	宮城県・いわき市	にら	新地町