

「学校給食」は生きた教材です！

学校給食は、栄養バランスのとれた食事を提供することで子どもたちの健康を守ります。また「生きた教材」として健康的な食べ方の手本になり、伝統的な食文化を学ぶ大切な機会にもなります。さらに、各教科等の学習内容などにも関連させた献立も提供し、食に関する指導を行っています。

給食には、たくさんの学びが詰まっています……



給食を通してさまざまなことを学ぶ

ことができます。

各教科と結びつくこともたくさんあ

ります。食料の生産や流通、世界の食

文化。残食からSDGsについて考える

こともできる絶好の機会です。

▼今年度 多賀城市学校給食センターで 行う食育の授業の一例

しょうがっこう 小学校

- 1年生「給食のひみつを知ろう」
- 2年生「野菜となかよくなろう」
- 3年生「食事のマナーについて知ろう」
- 4年生「朝ごはんについて知ろう」
- 5年生「郷土料理や特産物について考えよう」
- 6年生「バランスの良い給食の献立を考えよう」

ちゅうがっこう 中学校

- 1年生「中学生に必要な栄養と朝食について考えよう」
- 2年生「中学生に必要な栄養と運動について考えよう」
- 3年生「受験期の食事について」

給食レシピ紹介

サラダで
元氣

りっちゃんサラダ

小学校1年生の国語で学習するお話の中に登場するサラダです。学校で「サラダで元氣」を学習する頃に合わせて実施しています。

ざいりょう 【材料】	にんぶん 【4人分】
・きゃべつ	100g
・きゅうり	50g
・にんじん	20g
・コーン缶	25g
・ハム	25g
・塩昆布	5g
・削り節	2g
・野菜ドレッシング	適量

【ポイント】

材料は、食べやすい大きさにトントントンとカットして。
給食では、生野菜を提供していないので野菜は全て茹でて作りますが、ご家庭ではぜひ生野菜でシャキシャキと作ってください！
お話では、サラダにトマトも入ります。トマトを加えて彩りよく作ってくださいね。



学校給食の食事内容について



にち しょくじ せつしゅ きじゅん
1日の食事摂取基準¹⁾などに
たい がっこうきゅうしょく わりあい
対する学校給食の割合

★楽しい雰囲気^{ふん い き}で食べると、
よりおいしく感じます。



エネルギー
食塩

33%

33%未満

カルシウム
鉄

50%

ビタミンA

40%

ビタミンB₁

40%

ビタミンB₂

40%

ビタミンC
食物繊維

33%

40%以上

1) 食塩と食物繊維については「日本人の食事摂取基準」の「目標量」、他の栄養素は「推奨量」での比率になります。

★協力して準備をし、食べる時間を長く
とれるようにすることも大切ですね。



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、
栄養教諭・栄養士が作成しています。

1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウム
やビタミン類は多めに与えるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供
しています。

残さずに食べることで必要な栄養量をしっかりとることができますの
で、食べられる人は盛りつけられた量を食べきることができるよう心がけましょう。

苦手な食べ物があつたり、食べられる量が少なかつたり、給食を食べるこ
とに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫。成長するにつれてだん
だんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

安全に楽しく給食を食べるために

「かんで飲み込む」ことを意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。食べ物の
形状によっては、よくかまずにのみこんでしまうと危険な事故につながってしまいます!!



正しい姿勢で
食べましょう。



食べやすい大きさにし
てから口に入れ
ましょう。



よくかむことを意識
しましょう。



食べ物が口に入っ
ているときにはしゃべ
りません。

×



食べている人を笑わせ
たり驚かせたりしては
いけません。

×



早食いは危険です。
絶対やめましょう。

×

4月の献立表から★ハムスターマークが登場!
このマークのついた献立は、一口で飲み込まずに、
ハムスターのように少しずつ食べることを意識しましょう。



ゆっくりかむ。

保護者の皆様へお願い

【学校給食費の期限内納入について】

学校給食は保護者の皆様に納めていただく
給食費で成り立っています。学校給食費の期
限内納入にご協力をお願いします。

給食費は、年間10回に分けて支払いをお願
いしています。納入期限は以下のとおりです。

5月	6月	7月	8月	9月
5/27	6/26	7/26	8/26	9/26

10月	11月	12月	1月	2月
10/28	11/26	12/25	1/27	2/26

本市では、支払い忘れ防止のため口座振替を推奨しています。また、滞納が発生した場合には企画
経営部収納課において対応してい
ます。納付が困難な場合には収納
課へ相談してください。



多賀城市のホームページに学校給食のレシピを掲載しています。
ぜひ参考にしてください。

ドリー・うんち多賀城

多賀城市学校給食センター