

# 食育だより 4号



令和4年2月  
多賀城市学校給食センター  
発行  
TEL 022-362-7874

## 小中学校ではこんな食育の授業を行っています

今年度も、学校給食センターの栄養教諭・栄養士が市内各学校を訪問し、「食に関する指導」（食育の授業）を実施しました。担任の先生と連携しながら、各クラスの実態に合わせた内容で進めました。授業の内容の一部をご紹介します。



▲栄養教諭による授業の様子

### 小学1年生 「たのしくなんでも食べよう」

食べ物は、働きによって3つのグループに分けられることを学び、列車に例えて、3つのグループが揃うと列車が元気に走れることから、自分の身体についても考えました。

かんそう 感想より

きれいなものがいっぱいあるけど、これからはのこさないでたべる

### 小学3年生 「歯や骨をじょうぶにする 食べものを知ろう」

成長期に必要なカルシウムの上手な摂り方を考え、食事をバランスよく食べることで以外にも、運動や休養も重要であることを学びました。

ワークシートより

カルシウムの多い食品に、○をつけてみましょう

## 令和3年度の食に関する指導 (一部)

### 小学5年生 「郷土料理や特産物を知ろう」

宮城県の郷土料理や特産物を知り、日本の食文化の良さを考えました。また、郷土料理や特産物を献立表から探し、大切な食文化を受け継ぐために給食にも取り入れられていることを学びました。

しゅぎょう 授業より

給食に取り入れられている

《郷土料理》	《特産物》
・はっと汁	・笹かまぼこ
・うーめん汁	・あぶら麩
・おくずかけ	・うーめん 等
・芋煮汁 等	

### 中学2年生 「スポーツと栄養について考えよう」

スポーツと食事の関係から望ましい栄養や食事のとり方を学び、自分の食生活を振り返って取り組んでいきたいことを考えました。

ワークシートより

コミュニケーション力

判断力

食事は休養とともに体・体力をつくる基礎であり、基礎をしっかりと作り上げることが、よりよいパフォーマンスにつながる



平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」とことと位置付けています。

# 学校給食費改定後の給食について

今年度より学校給食費が改訂され、給食内容の充実に努めてまいりました。栄養量等の現状をお知らせいたします。

## ① 栄養量の確保 (14 項目中※)

小・中学校とともに学校給食摂取基準の栄養量の充足状況が改善しています。

【小学校】	令和2年10月	令和3年10月
不足している項目数	6	0
エネルギー	98.7%	103.7%
たんぱく質	89.1%	109.8%
鉄	81.3%	121.1%
ビタミン B1	87.5%	107.5%
ビタミン C	99.2%	101.0%
食物繊維	76.8%	102.9%

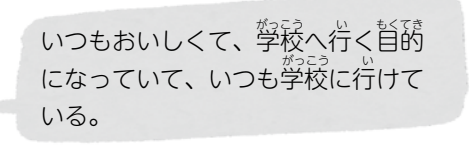
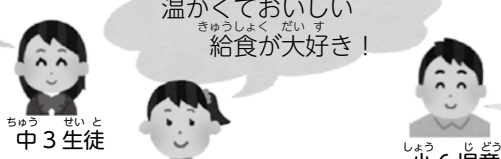
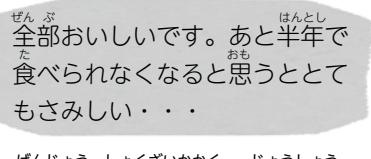
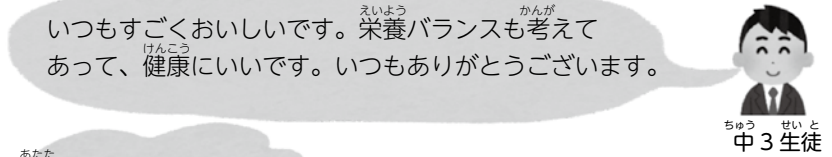
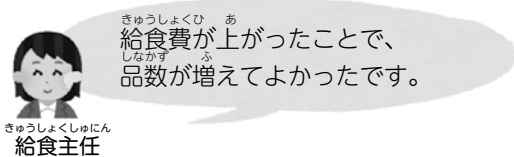
【中学校】	令和2年10月	令和3年10月
不足している項目数	9	3
たんぱく質	97.6%	108.7%
カルシウム	79.5%	93.7%
マグネシウム	87.0%	95.9%
鉄	82.0%	121.1%
ビタミン A	99.7%	118.3%
ビタミン B1	82.0%	106.0%
ビタミン B2	93.3%	106.7%
ビタミン C	87.1%	110.6%
食物繊維	78.0%	94.1%

※栄養素の項目：エネルギー、たんぱく質、脂質、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、レチノール活性当量、ビタミン B1、ビタミン B2、ビタミン C、ナトリウム、食塩相当量、食物繊維

## ② 食育の充実

地場産品や郷土料理、友好都市献立を活用したバラエティーに富んだ給食を提供し、食育に活かしています。

～「令和3年度多賀城市学校給食に関するアンケート調査結果報告」自由記載欄より～



### 【現状】食材価格の上昇

食材価格が上昇しており、学校給食においても副食(肉・魚・野菜・果物等)に使用する食材の価格も上昇しています。今後も献立の工夫や食材の購入量の調整等が必要な状況です。

## 給食レシピ紹介

### ～海藻サラダ～

- 【材料】 作りやすい分量 (4人分)
- 海藻ミックス 5グラム
  - きゅうり 1本
  - にんじん 1/3本
  - ちくわ 中2本
  - 白ごま 大さじ1
  - 上白糖 小さじ2
  - うすくち醤油 小さじ2
  - 酢 小さじ2
  - ごま油 大さじ1/2

#### 【作り方】

- ① 海藻ミックスは水で戻しておく。きゅうりとちくわはうすい輪切り、にんじんはせん切りにする。
- ② 鍋にお湯を沸かし、にんじんを茹でて冷ましておく。
- ③ ボウルに●の材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④ ③に他の材料を入れて和える。



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。



ドリーランチ多賀城  
多賀城市学校給食センター