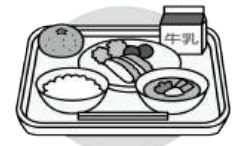


4月給食だより

令和8年3月27日(金)
八幡平市西根地区
学校給食センター



自分に合ったごはんの量を食べていますか？



給食は1日に必要なエネルギーのおよそ3分の1を摂取できるようにつくられています。そして、1食分の約半分のエネルギーを主食からとれるように量を決めています。小学生と中学生の1食分のごはんの量の目安を参考にして米飯給食の日は忘れずに持参するようお願いいたします。(※体格や性別などにより個人差があります) 普通サイズのごはん茶碗1杯のごはんの量は約150g、コンビニのおにぎりは約100gです。

| 学年 | ごはんの量 (g) |
|----------------|-----------|
| 小学校低学年 (1・2年生) | 150g |
| 小学校中学年 (3・4年生) | 170g |
| 小学校高学年 (5・6年生) | 200g |
| 中学校 | 230g |



ごはんの量が少ないと、どうなるの？

ごはんに含まれる炭水化物は、脳のエネルギー源となったり、体を動かすためのエネルギーを作る大切な栄養素です。炭水化物が不足すると、筋肉量が減り、疲れやすい体になります。適正な量を食べることがとても大切です。

炭水化物を多く含む食品・料理

炭水化物は、穀類やいも類、砂糖などを使った食品や料理に多く含まれます。

| | | | |
|-----|------|--------|------|
| ごはん | パン | スパゲッティ | そうめん |
| うどん | 焼きそば | いも | もち |

給食当番の決まりを守ろう

みんなが給食を安心して食べられるよう、給食当番は決まりを守って、協力して準備や後片付けをしましょう。



学校給食について

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間となります。

学校給食の目標
※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

| | | | |
|--|---|---|-----------------------------|
| <p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p> | <p>2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力やのぞましい学習習慣を養う。</p> | <p>3 明るい社会性と協同の精神を養う。</p> | <p>給食にはたくさんの学びが詰まっています。</p> |
| <p>4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。</p> | <p>5 食生活が多岐にわたる人々の労働に支えられていることを理解し、感謝する。</p> | <p>7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p> | |

栄養管理と献立作成

献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。おかず(主菜・副菜)はいろいろな調理法(煮る・焼く・揚げる・蒸すなど)でバラエティに富んだメニューを提供します。食材はできるだけ八幡平市産、岩手県産、国産のものを購入し、原則として、生で食べる果物やミニトマトなどを除き、全て加熱調理しています。

牛乳は成分無調整のもので、容量は200ccです。発酵乳がつくこともあります。

デザートは季節の果物のほか、ゼリーなども提供します。

主食は、ご飯(白飯)を持参していただけます。水曜日はパンの日なのでご飯は不要です。

汁物のだしは、煮干しやカツオ節などからとり、うま味を生かして塩分を控えめにしています。

「8」がつく日(8日、18日、28日のいずれかの日)は「八幡平給食」の日として、八幡平市産の食材を使った給食を実施しています。郷土料理、行事食などの献立も実施予定です。お楽しみに！

| | | | |
|--|---|--|--------------------------------------|
| <p>トイレは身じたくを終わる前に済ませる。</p> | <p>爪は短く切っておく。</p> | <p>手はせっけんできれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふく。</p> | <p>体調が悪い人、手や指にけがをしている人は、先生に相談する。</p> |
| <p>清潔な給食着を身につける。 ★給食着を床に置いて着替えたり畳んだりしない。</p> | <p>髪の毛は帽子や三角巾にしっかりしまろう。 ★髪が長い人は結んでおく。</p> | <p>マスクで鼻と口をおおう。</p> | |
| <p>重いもの、熱いものは協力して運ぶ。</p> | <p>食卓や食器がごなどを床に置かない。</p> | <p>一人分の量を考えて丁寧に盛り付ける。 30人分なら… 10人分</p> | <p>汁物は底から混ぜて具を均等に盛り付ける。</p> |