

# 食育たより 4月

ご入学・ご進級おめでとうございます

献立表や食育だよりは、  
一関市のホームページ  
でもご覧いただけます。



一関市大東学校給食センター  
No.1 令和7年4月10日

元気いっぱいの新1年生を迎え、本年度も学校給食が始まります。学校給食は学校教育の一環であり、子どもたちが栄養バランスのとれた適切な食事を先生や友だちと一緒にとりながら、食事の大切さ、心身の健康、食品を選ぶ力、感謝の心、仲間を思いやる心、そして食文化などを学ぶ食育の授業時間です。楽しい時間を過ごすことができるよう、ご協力をよろしくお願いいたします。



## 給食の組み合わせ



給食費と給食日数は  
一関市内統一です。

### 学校給食費と給食日数について

	学校給食費 (1食単価)	保護者負担額 (1食単価)	市負担額 (1食単価)	年額	給食日数 (年間)
小学校児童	326円	279円	47円	47,430円	170日
小学校教職員	326円	—	—	55,420円	
中学校生徒	393円	336円	57円	55,104円	164日
中学校教職員	393円	—	—	64,452円	

【主食】・・・ごはんやパン  
炭水化物を多く含みます。脳を働かせ、体を動かすなど、主にエネルギーのもとになります。  
月、水、金曜日・・・ごはん  
火曜日・・・パン  
木曜日・・・麦ごはん・ごはん  
※6～9月は麦は入れません。

【副菜】・・・野菜やいも、海藻などのおかず  
ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含む食品が使われており、主に体の調子を整える働きがあります。  
デザートはときどきつきます。

【主菜】・・・肉、魚、卵、大豆や大豆製品のおかず  
たんぱく質を多く含む食品が使われており、主に体をつくるもとになります。

【汁物】・・・副菜の一種  
献立の中で足りない食材（野菜やいも、海藻、大豆製品など）を使い、献立全体の栄養バランスを整えます。

【牛乳】  
成長期に欠かせないカルシウムとたんぱく質が多く含まれています。

【大東学校給食センター】

- ★配送校★ (小学校5校、中学校2校)  
大原小、大東小、興田小、猿沢小、東山小、大東中、東山中
- ★食数★  
児童生徒、教職員合わせて 約1,000人
- ★働いている職員★  
・所長 1人 ・栄養教諭 1人 ・事務職員 1人  
・調理員((株)メフォス) 20人 ・運転手(伊東運送(株))



## 学校給食は「食」を学ぶ時間です!

給食では旬の食材を取り入れることを心がけています。骨のある魚、皮付きの果物なども登場することがあり、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。  
また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。



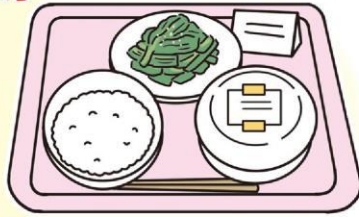
# 給食での食物アレルギー対応

～みんなが安全に楽しく食べるために～

食物アレルギーのある人もない人も、みんながアレルギーについて正しく知ること、事故を防ぎ、安全に楽しく食べられます。給食では文部科学省の「食物アレルギー対応指針」等に基づき、安全性を最優先にしています。ご理解とご協力をお願いいたします。

## 食物アレルギーについて知ってほしいこと

### ●食物アレルギー対応食が出る日があります



対応食はおうちの人と学校が相談して決めています。きちんと本人に届くようみんなで気をつけましょう。

### ●アレルギーのある人はできないことがあります

ふれたり吸い込んだりするだけで症状が出てしまうことがあります。牛乳のリサイクルや配膳台のそうじなど、学校生活の中でできないことがあります。



### ●給食での対応食は、先生と一緒に確認をしてから受け取りましょう

食物アレルギーのある人で、給食で対応食が出る日は、先生と確認してから受け取りましょう。



### ●食物アレルギーは好ききらいとはちがいます

食物アレルギーは好ききらいやわがままとは違います。食物アレルギーのある人の気持ちになって考えてみましょう。



### ●食物アレルギーにはさまざまな症状があります

アレルギーの症状はさまざまです。アレルギーのある人がつらそうにしていたり、自分に何か変わったことが起きた場合は、すぐに先生に知らせましょう。



アレルギーの症状はさまざまです。アレルギーのある人がつらそうにしていたり、自分に何か変わったことが起きた場合は、すぐに先生に知らせましょう。

### ●遠足などでは、子どもだけのおやつや食べ物の交換はしないでください！

アレルギーの原因になるものを口にしてしまうかもしれません。まずは大人と確認してください。



## 給食のきまりを身に付けよう!

給食の準備は食べ物を扱うという自覚をもち、衛生面に気をつけて行うことが大切です。食べた後の片付け方についてもあらためて確認してみましょう。

### 給食当番の身支度



の伸びたつめと指のすきまにはごみがたまりやすくなります。

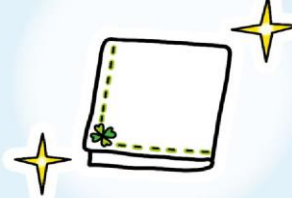


トイレをすませ、せっけんできちんと洗きましょう。



髪をぼうしから出しません。長い髪の方は後ろでまとめます。

### ハンカチ



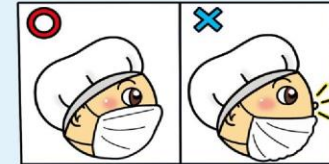
清潔なものを。当番用にもう1枚用意しておくのもいいですね。

### 白衣



衛生的に扱います。ゆかの上ではたたみません。

### マスク



鼻までしっかりおおいます。



### 3月の給食食材産地一覧

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
牛乳	一関市	ベーコン・ハム	岩手県	ほうれん草	一関市	チンゲンサイ	一関市
米	一関市	干し椎茸	岩手県	きゅうり	千葉県	れんこん	茨城県
米粉麺	一関市	切干大根	宮崎県	玉ねぎ	北海道	ねぎ	埼玉県
かつおだし	鹿児島県	冷凍いんげん	北海道	さつまいも	茨城県	セロリー	山形県
煮干だし	千葉県	冷凍むき枝豆	北海道	じゃがいも	北海道	ぶなしめじ	長野県
わかめ	宮城県	冷凍ホールコーン	北海道	ピーマン	高知県	えのきたけ	新潟県
木綿豆腐	一関市	冷凍ブロックリー	エクアドル	にんじん	千葉県	なめこ	宮城県
生揚げ	一関市	冷凍カリフラワー	エクアドル	白菜	茨城県	かぶ	一関市
みそ	日本	冷凍パプリカ	日本	小松菜	一関市	いよかん	愛媛県
ひきわり納豆	日本	冷凍国産彩り野菜ミックス	北海道	かぶ	一関市		
冷凍ゆで大豆	岩手県	冷凍かぼちゃ	北海道	もやし	岩手県		
無調整豆乳	日本	水煮トマト	イタリア	ごぼう	青森県		
こんにゃく	岩手県、群馬県	たけのこ水煮	タイ	大根	千葉県		
豚肉	岩手県	たもぎたけ水煮	日本	かぼちゃ	岩手県		
鶏肉	一関市	なたね油	一関市	キャベツ	長野県		