



♪毎月19日は食育の日♪

一関市花泉学校給食センター R7.4.3(木)【No.1】

ご入学・ご進級おめでとうございます

新しい学校、新しい学年。子どもたちは期待と不安を胸に抱いているのではないのでしょうか。そんな子どもたちを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、本年度も「栄養バランスよく、安全安心でおいしい給食」を給食センター職員一同力を合わせて届けていきたいと思っております。

この食育だよりを、子どもたちの心身の健康のため、ご家庭の食の情報の1つとしてお子さんと一緒にご覧いただき、ご活用いただければ幸いです。



学校給食は、子どもたちが栄養バランスのとれた食事をクラスの仲間や先生と一緒に食べ、そのふれあいの中で心を豊かにし、体の健康を育てていくことを目的としています。給食を「生きた教材」として、健康的に過ごすためのよい食べ方やマナー、協力の大切さや感謝の心を育む「食育」が進められています。

ごはん



- 月・水・木・金曜日は「ごはんの日」です。(10月～5月は木曜日が麦ごはんです。)
- 米は、一関市産の「ひとめぼれ」で、岩手県パン工業組合一関事業所さんに1食ずつ炊いてもらいます。

○ 米の量は4段階で、	小学校 1・2年	70g(ごはん約150g)
	3・4年	80g(ごはん約170g)
	5・6年	100g(ごはん約210g)
	中学校 1～3年	110g(ごはん約230g)

パン



- 火曜日は「パンの日」です。岩手県産の小麦「ゆきちから(6割)」「銀河のちから(4割)」を使った、100%岩手県産のパンです。
- 花巻市のオリオンベーカリーさんで作っています。

○ 小麦粉の量は4段階で、	小学校 1・2年	50g(パン約75g)
	3・4年	60g(パン約90g)
	5・6年	70g(パン約105g)
	中学校 1～3年	80g(パン約120g)

おかず・汁もの



- 【主菜】角仕切り皿の右側
肉、魚、たまご、豆腐や大豆加工品など、主に体をつくるものになる食品を使ったおかずです。
- 【副菜】角仕切り皿の左側
野菜やきのこ、いも、海藻など、主に体の調子を整える食品を使ったおかずです。サラダや和え物、煮物、炒め物など、様々な調理法で作ります。
- 【汁もの】手前右側
汁ものは、野菜をとるだけでなく、水分の補給にもなります。
・みそ汁、すまし汁、コンソメスープ、中華スープなど、いろいろな汁ものを作ります。
・みそ汁やすまし汁は、煮干しやかつお節、昆布でだしをとります。みそは、岩手県産の大豆を使ったみそです。

ぎゅうにゅう牛乳



- 成長期に必要なカルシウムやたんぱく質を補うために毎日つきます。
- 一関産の牛乳で、大東町の不二家乳業さんのものです。

給食についてのお知らせ

【給食費と給食日数について】

	給食日数 (年間)	学校給食費 (1食あたり)	保護者負担額 (1食あたり)	市負担額 (1食あたり)
小学校	170日	326円	279円	47円
中学校	164日	393円	336円	57円

一関市内統一になっています。給食費の納入をお願い致します。

【給食センターで働いている職員】

- ・所長1名 ・栄養教諭1名 ・事務1名
- ・委託調理員17名 ((株)メフォス)
- ・運転手7名 ((有)花泉タクシー)

みんなでじゅんぴ



- 【受配校】合計5校
・小学校(花泉小・黄海小)
・中学校(花泉中・一関中・桜町中)

【食数】
児童生徒、教職員も含めて
今年度 約1403人



副菜

ぎゅうにゅう牛乳

くだもの果物など

主菜

主食

令和6年度絵本給食
「まいごのまめのつる」

汁もの

くだもの果物など



- 栄養価、予算等を考えながら、くだものやヨーグルトなどのデザートがつくことがあります。

給食では、様々な食材を使います。事前に献立表を確認し、「この食材は食べさせたことがなかったな、心配だな…」というものがありましたら、おうちで先に練習してみたいと思います。