

食育だより



令和8年5月発行
関市学校給食センター

関市若草通1-15
Tel.0575-22-3588

1 学期号

学校給食「7つの目標」

学校給食は、子どもたちが食事を通してさまざまな事柄を学び、望ましい食習慣や社会性などを身に付けていく教育活動の1つになっています。学校では学校給食法に基づき、以下、7つの目標を達成できるような給食づくりや、給食を通じた食に関する指導を行っています。

健康な体をつくる



よい食べ方を学ぶ



食べ物に感謝する



働くことを尊ぶ



人と関わる



食文化を未来に伝える



社会のしくみを学ぶ



給食当番の身支度のしかた

給食の準備は、食べ物を扱うという自覚を持ち、衛生面に気を付けて行うことが大切です。

つめ



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。

手洗い



トイレをすませ、せっけんでしっかり洗いましょう。

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。

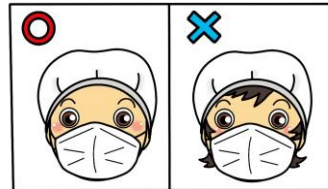
白衣



衛生的に扱います。ゆかの上ではたたみません。

マスク

ぼうし



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。



鼻までしっかりおおいます。



👉 [こちらから献立表などを見ることができます。](#)

献立表



X (旧twitter)



毎日の給食の写真を見ることができます。



今年度も実施します!!
「わくわく探検ツアー」
5月末にすぐーで案内します。ご応募お待ちしております♪
(写真▶昨年度の様子)



いろいろな野菜と味覚の発達

下にある食べ物を、「○知っている野菜」「◎食べたことがある野菜」「△知らない野菜」に分けてみましょう。

子どものうちにさまざまな味を体験することが、味覚を育て、食を楽しむことができる大人になるポイントです。初めての野菜でも思い切ってチャレンジしましょう。

<input type="checkbox"/>  トマト	<input type="checkbox"/>  ピーマン	<input type="checkbox"/>  きゅうり	<input type="checkbox"/>  レタス	<input type="checkbox"/>  セロリ	<input type="checkbox"/>  パセリ
<input type="checkbox"/>  <small>あお</small> 青じそ(大葉)	<input type="checkbox"/>  にんじん	<input type="checkbox"/>  ねぎ	<input type="checkbox"/>  もやし	<input type="checkbox"/>  たまねぎ	<input type="checkbox"/>  なす
<input type="checkbox"/>  ほうれん草	<input type="checkbox"/>  にら	<input type="checkbox"/>  <small>だいこん</small> 大根	<input type="checkbox"/>  キャベツ	<input type="checkbox"/>  かぶ	<input type="checkbox"/>  ごぼう
<input type="checkbox"/>  こまつな小松菜	<input type="checkbox"/>  チンゲン菜	<input type="checkbox"/>  さやえんどう	<input type="checkbox"/>  はくさい	<input type="checkbox"/>  たけのこ	<input type="checkbox"/>  れんこん
<input type="checkbox"/>  ブロッコリー	<input type="checkbox"/>  さやいんげん	<input type="checkbox"/>  カリフラワー	<input type="checkbox"/>  かぼちゃ	<input type="checkbox"/>  しょうが	<input type="checkbox"/>  にんにく

野菜足りていますか？おいしい野菜レシピ

ブロッコリーのおかかあえ



【材料 2人分】
 ブロッコリー 80g
 (小房に分けた重さ)
 濃口しょうゆ 小さじ1
 砂糖 小さじ1/2
 花かつお 1g

【作り方】

- ①小房に分けたブロッコリーをたっぷりの湯で歯ごたえが残る程度(約1~2分)に茹でる。
- ②冷ましてキッチンペーパーなどで水気を切る。
- ③しょうゆと砂糖をよく混ぜたものと②を和える。
- ④花かつおを振り入れ、よく混ぜる。

一人分の野菜の量:40g/食

ごぼうサラダ



【材料 2人分】

ごぼう 20cm
 ホールコーン 10g
 (冷凍・缶詰・生でもよい)
 きゅうり 20g
 お好みのドレッシング 10g
 (給食はごまドレッシングを使用)

【作り方】

- ①ごぼうは、包丁の背で皮をこそげとり、(難しい時は、皮むきでむく)せん切りにして水にさらす。
- ②きゅうりは千切りにする。
- ③湯を沸かし、ごぼうを入れ、歯ごたえが残る程度(約5分)にゆでる。
- ④ごぼうが茹で上がる前に、ホールコーン、きゅうりを入れ、ざるに取る。
- ⑤冷ましてキッチンペーパーなどで水気を切る。
- ⑥お好みのドレッシングで和える。

一人分の野菜の量:50g/食

1日の野菜摂取目標は、低学年300g、高学年・中学生350gです。レタスやキャベツなどの「淡色野菜」と、にんじんやブロッコリー、ほうれん草などの「緑黄色野菜」を組み合わせるとビタミンやミネラル、食物せんいをとることが大切です。