

# 給食だより

5月

令和3年度

仙台市立生出小中学校

令和3年5月18日

(お子さんとお家の方といっしょによんでくださいね。)

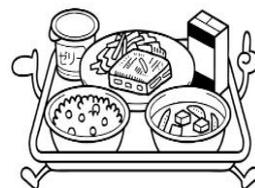
新学期がスタートし、1か月以上が経ちました。新しい環境での生活にも慣れてきたころでしょうか。季節の変わり目で気温に差があるこの時期、4月からたまったつかれが出て、体調をくずしやすくなります。「栄養バランスのとれた食事・十分な睡眠・適度な運動」を意識して、元気に楽しく学校生活を送りましょう。

## 子どもたちの健康と学校給食

学校給食は、教育活動の一環として行われています。子どもたちの心身の健全な発達や、食に関する正しい理解と適切な判断力を養う上で重要な役割をもちます。食育の観点をふまえて、7つの目標が定められています。

### 給食の7つの目標

- ① バランスよく食べて、じょうぶな体をつくりまます。
- ② 健康な体をつくるには、どんな生活をしたらよいかを学び、望ましい食習慣を養います。
- ③ みんなで協力して、食事の準備や後片付けをし、明るく楽しいクラスをつくりまます。
- ④ 食生活は、自然の恵みの上に成り立っていることを理解し、食物を大切にすることを育てまます。
- ⑤ 食生活は、生産者や料理を作る人などによって支えられていることを知り、仕事の大切さを理解しまます。
- ⑥ 日本やいろいろな地域の特産物や、郷土料理について学びまます。
- ⑦ 給食に使われている食品の生産地や流通について知り、地元でつくられている食品についての理解を深めまます。



### 献立について

**●牛乳**  
毎日つきます。成長期に欠かせない、たんぱく質やカルシウムを効率よく摂取することができます。



**●副食(主菜・副菜・汁物・薬物など)**  
煮物、焼き物、揚げ物など様々な調理法で、旬の食材や行事食、郷土料理などを積極的に取り入れます。小学校低・中・高学年、中学校で量が異なります。

**●主食**  
○ごはん(週3回)  
宮城県産ひとめぼれを100%使用します。一人分ずつ弁当箱に入れて配られます。  
○パン(週2回)  
食パンや米粉パンなど様々な種類のパンを実施しています。  
めん類の日は、めんのお麦粉量を減らした小さいパンにしています。

※生出小学校と生出中学校の給食は、生出小学校の給食室でつくっています(親子調理方式)。

### 給食費について

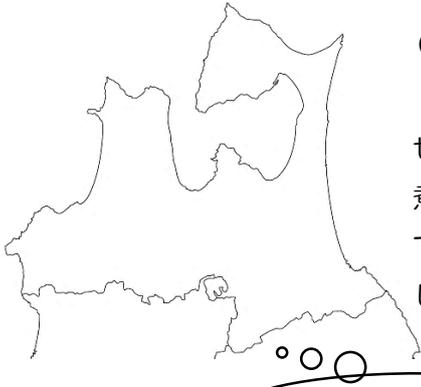
	1食あたりの単価
小学校	290円
中学校	345円

- 6月下旬ころに教育委員会より給食費の決定通知があります。
  - 行事変更や臨時休業により、給食回数が増える場合があります。
  - 長期欠席の場合、欠席の期間給食を停止することができます。
- ※ご不明な点がありましたら、学校までお問い合わせください。

## しょくいく ひ ❖ 食育の日について

国の「食育推進基本計画」において、1年間を通じて継続的に食育推進運動を行うため、毎月19日が「食育の日」と定められています。このことから、仙台市では毎月19日の献立を食育の日献立として、学校ごとに1年間通じたテーマを設定しております。今年度、生出小中学校では「日本味めぐり」をテーマに実施していく予定です。

今月は「青森県」！献立の一部を紹介いたします♪



### ●せんべいじる

とり肉やきのこ、野菜などを入れた汁の中に、小麦粉と塩で作ったせんべいじる用の「南部せんべい」を「パリンパリン」と割り入れて煮こむ青森県の郷土料理です。江戸時代に米がとれずに食べることができなかったことで、麦を食べる食文化が広がったことが、せんべいじるの始まりといわれています。

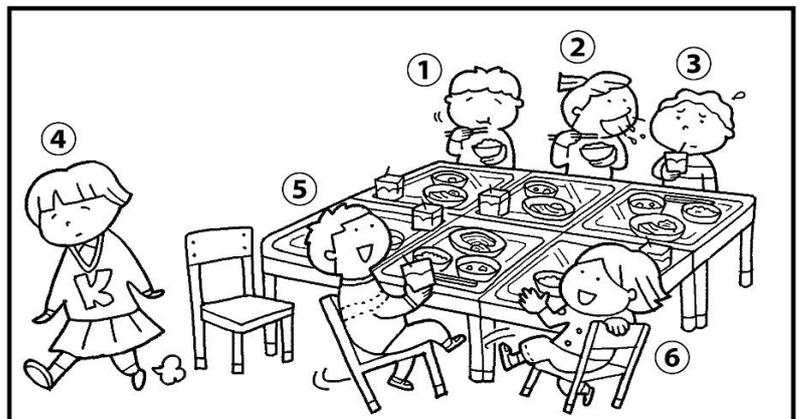
このほかに、ご当地グルメのとわだバラ焼きと青森県の特産品のりんご(冷凍)を提供予定です。お楽しみに…♪

## しょくじ かくにん 食事のマナーを確認しよう

“食事のマナー”というと、難しいように感じますが、本来食事のマナーとは、人に迷惑をかけずにみんなが楽しく食事をするためのものです。みんなが楽しく食事をするためには、どんなことに気を付ければよいか考えてみましょう。

### マナー違反は だーれだ

右の絵の中にマナー違反をしている人が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。



こた  
答え

②、④、  
⑤、⑥

②は口の中に食べ物が入ったまま話をして、中の食べ物が見えたり飛んだりしています。④は食事中に立ち歩いています。周りの人が落ち着かなくなります。⑤、⑥はいすを揺らしています。後ろに倒れると危険です。

