

# 給食だより

今月の食育目標：学校給食を知ろう

## 学校給食は食育の「生きた教材」です

ご入学・ご進級おめでとうございます。学校の食育では、「食べる力」「感謝の心」「郷土愛」を育むことを目標にしています。給食やその他の食育の時間を通して、将来にわたって心身ともに健康に生活していくために、さまざまなことを学んでいきましょう。

本県の学校における  
食育の3つの目標

食べる力

感謝の心

郷土愛

ふくしまっ子食育指針より  
(福島県教育委員会)



## 広野小学校の給食を紹介しま〜す！

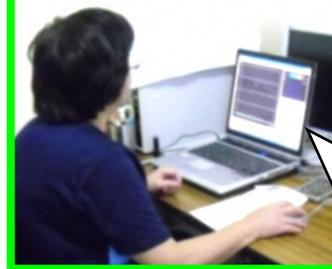


学校給食は、食育の「生きた教材」となるようにエネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れてつくられています。また、安全安心な給食を提供できるように、調理場の職員一同で衛生管理や安全管理に取り組んでいます。

★心をこめてつくってます★



★ほうしゃせいぶっしつのかんさをしています★



ひろのまちさんしよくざい けんさ  
広野町産食材は検査をして  
使用しています。結果は広野町の  
ホームページで見ることができます。  
(<https://www.town.hirono.fukushima.jp/>)

### 副菜



ビタミン・無機質・食物せん  
いなどが十分に摂れるよう、  
野菜・海そう・豆などをたっ  
り使います。

### 主菜



たんぱく質を多く含む、肉・魚・  
卵などのおかずです。調理法も  
揚げ物・焼き物・蒸し物など、偏ら  
ないように工夫します。

### 牛乳



1本200ml入り、  
市販品と同じものです。

### 主食



ごはんは週4.5日、  
パンは週0.5日です。  
お米は、広野町産の特産品「特別栽培米」  
を使っています。

「たまごやデザートが  
つく日もあります。」

### 汁もの



うす味でもおいしく食  
べられるように、だしを  
しっかり取り、塩分を計  
ってつくります。  
野菜は火が通ると食  
べやすくなるので、具だ  
くさんにしています。



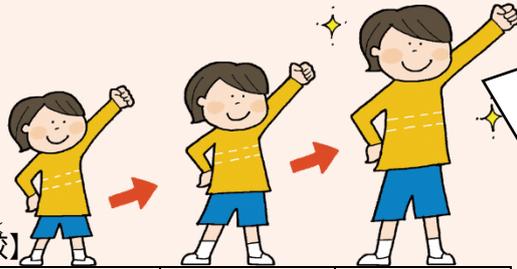


# ～給食ではこんなところを意識してください～



## 「食べる力」=食を通じた健康管理能力を身につけよう

給食は、実際に食べる児童・生徒の体格等に合わせ基準を算出し、栄養価を考えて作ります。食を通して、「自分に必要な量・食材の組み合わせ・味付け(うす味)」を体感してください。

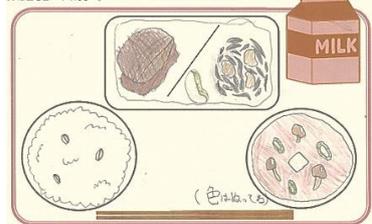


【給食実施基準の比較】

(R5.4月)	低学年	中学年	高学年
エネルギー(kcal)	530	310	730

そして、くり返し食べながら、食材の栄養や旬についての知識、健康によい食事の組み合わせ方を覚え、将来豊かで健康な生活を送れるようにしましょう。

リクエストメニューなどを通して、自分で食事を考える練習をします。



★昨年度の5年生が考えたリクエストメニュー

## 「感謝の心」を持とう

食べものや食器を大切に、心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。そして、生産者など食に係わる人々や自然の恵みに感謝し、食品ロスや環境問題にも関心を持ちましょう。



★調理員さんへの手紙



## 「郷土愛」を育てよう

給食では、福島県・広野町の様々な食材を積極的に取り入れています。ふるさとを学び、その魅力を知っていきましょう。

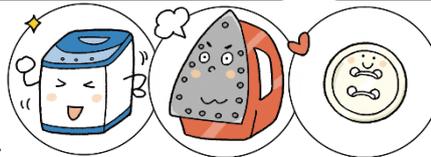


ひろのミカン給食…「ひろの町のミリよくカンじる給食」として地場産物を積極的に使った献立です。毎月19日(食育の日)に実施しています。

## ～おうちの方へ～

お子さんが給食当番の時は、週末の白衣洗濯やアイロンがけ、ボタンが取れかかっていたらボタンつけなどをよろしくお願いいたします。髪の長いお子さんには髪ゴムを持たせてください。

また、学校で1時間目から元気に活動できるように、朝ごはんを食べてから登校するよう、ご家庭で協力をおねがいします。(朝ごはんは、免疫力の向上や熱中症の予防にも関係しています。)



## 登校前に 毎日朝ごはん





# 給食だより

令和5年4月号 中学校  
広野町学校給食共同調理場

今月の食育目標：学校給食を知ろう

## 学校給食は食育の「生きた教材」です

ご入学・ご進級おめでとうございます。学校の食育では「食べる力」「感謝の心」「郷土愛」を育むことを目標にしています。給食やその他の食育の時間を通して、将来にわたって心身ともに健康に生活していくために、さまざまなことを学んでいきましょう。

本県の学校における  
食育の3つの目標

食べる力

感謝の心

郷土愛

ふくしまっ子食育指針より  
(福島県教育委員会)



## 広野中学校の給食を紹介しま〜す！



学校給食は、食育の「生きた教材」となるようにエネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れてつくられています。また、安全安心な給食を提供できるように、調理場の職員一同で衛生管理や安全管理に取り組んでいます。

★心をこめてつくってます★



★放射性物質検査をしています★



広野町産食材は検査をして使用しています。結果は広野町のホームページで見ることができます。  
(<https://www.town.hirono.fukushima.jp/>)

### 副菜



ビタミン・無機質・食物せんいなどが十分に摂れるよう、野菜・<sup>やさい</sup>海<sup>かい</sup>そう・<sup>まめ</sup>豆などをたっぷり使います。家庭で不足しがちな食材も積極的に取り入れています。

### 主菜



たんぱく質の補給源です。肉・魚・卵などをバランスよく組み合わせ、調理法も揚げ物・焼き物・蒸し物など工夫します。

### 牛乳



1本200ml入り、市販品と同じものです。1本で約220mgのカルシウムが摂れます。

### 主食



エネルギーの半分以上を炭水化物から摂取するようにしています。

お米は、広野町産の特産品「特別栽培米」を使っています。

「たものやデザートが  
つく日もあります。」



### 汁もの



うす味でもおいしく食べられるように、だしをしっかり取り、塩分を計ってつくります。

第2の副菜として、野菜などがたっぷり摂れるように具だくさんにしています。



～給食ではこんなところを意識してください～



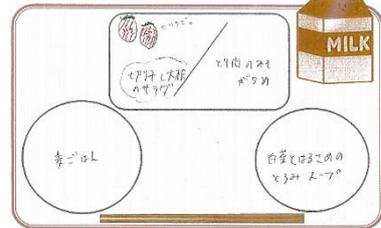
## 「食べる力」=食を通じた健康管理能力を身につけよう

給食は、実際に食べる児童・生徒の体格等に合わせて基準を算出し、栄養価を考えて作ります。

食べることを通して、「自分に必要な量・食材の組み合わせ・味付け(うす味)」を体感してください。



リクエストメニューなどを通して、自分で食事を考える練習をします。



★昨年度の1年生が考えたメニュー

【給食実施基準の比較】

(R5.4)	小学校(中学年)	中学校
エネルギー(kcal)	610	830
カルシウム(mg)	350	450

そして、くり返し食べながら、食材の栄養や旬についての知識、健康によい食事の組み合わせ方を覚え、将来豊かで健康な生活を送れるようにしましょう。

## 「感謝の心」を行動で示そう

食べものや食器具を大切にし、その感謝の気持ちをていねいなあいさつや片付けで示しましょう。

そして、自分を取り巻く自然や生産者など食に係わる人々に感謝し、食品ロスや環境問題を解決するために、自分でできることを行動しましょう。



★食器をきれいにし、食べ残しを減らすなど、感謝の気持ちを行動に！

## 「郷土愛」を伝えよう

給食では、福島県・広野町の様々な食材を積極的に取り入れています。ふるさとを学び、その魅力を知って、伝えていきましょう。

ひろの町のみかん→



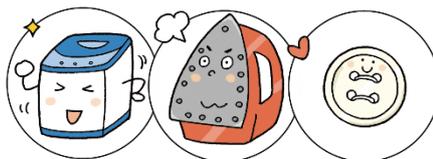
ひろのミカン給食・・・『ひろの町のミリよくカンじる給食』として地場産物を積極的に使った献立です。毎月19日(食育の日)に実施しています。

## ～お家の方へ～

お子さんが給食当番の時は、週末のエプロン洗濯やアイロンがけ、ボタンが取れかかっていたらボタンつけなどをよろしくお願いいたします。

また、学校で1時間目から元気に活動できるように、朝ごはんを食べてから登校するよう、ご家庭で協力をおねがいします。

(朝ごはんは、免疫力の向上や熱中症の予防にも関係しています。)



登校前に 毎日朝ごはん

