

# 食育だより

南部中学校 第1号  
令和7年4月23日



こんにちは。1年生のみなさんは、はじめまして。栄養教諭の外山です。新年度・給食が始まりましたが、いかがですか。新たな気持ちで、過ごしていることだと思います。今年度も心と体の健やかな成長となるよう安心・安全な給食を提供できるよう努めるとともに、「食」の面から応援します。一年間、よろしくお願ひします。

## ●給食について

給食では、成長期のみなさんが必要な栄養をしっかりとれるように、栄養バランスを考えて献立をたてています。主食、主菜、副菜を意識しながら、いろいろな食材を使うことで、栄養が自然に整います。

### 主菜・副菜

主菜（肉・魚・卵）は、たんぱく質が主になるおかげで、体をつくるものになります。副菜は、体の調子を整える働きがあります。



### 牛乳

牛乳には体への吸収がよく、骨や歯を丈夫にするカルシウムが含まれています。成長期の今、乳製品・大豆・小魚などカルシウムを多く含むものを意識したいです。

### 主食(ごはん・パン・めん)

主食は、私たちが1日に食べものからとる、体を動かすエネルギー源の約40%占めるといわれています。脳の活動の栄養源・体温の調整・運動でのエネルギーになります。



栄養のほかにも、おいしく・楽しく食事をしてもらえるよう、味つけや食材など和食・中華・洋食と工夫しています。また、旬の食材や行事食、地産地消も取り入れています。

### <食の力を高めよう>

給食は、食べることだけではなく、地元のことや行事食などの食文化、配膳やはしの使い方などの食事マナーなどを学ぶ時間ともなります。このおたよりや給食時間を通して、食にまつわることを伝えていきます。日々の参考にしてくれると嬉しいです。（問題の答えは、裏面にあります）

問題①：正しく食器が並んでいるのは、どれでしょう。



問題③：たけのこ、さわら、グリンピース、なばな、いつが旬の食べ物でしょう。

※旬とは、たくさんとれて、おいしく、栄養たっぷりのとき



問題②：みじん・いちょう・くし形・たんざく・輪・せん、これらは何のことでしょう。

1.食品の切り方の種類

2.葉っぱの種類

3.七夕飾りの種類



問題④：豆腐、納豆、こまつな、ひじき、しらす干しなどにたくさん入っている栄養は、なんでしょう。

1.熱や力になる炭水化物

2.骨や歯をつくるカルシウム

3.肌がつるつるになるビタミンC





## 保護者の方へ

問題の答え：①3、②1、③1、④2

学校給食では、子どもたちの発育に必要な栄養バランスのとれた食事を提供します。また、子どもたちが給食をおいしく、楽しく、食育に生かされるような安全・安心な給食を食べることができるように努めていきますので、よろしくお願いいいたします。

## ＜主食・牛乳について＞



	種類		特徴
主食	ごはん	白飯、麦ごはん、赤飯	<ul style="list-style-type: none"> <li>・週3回以上</li> <li>・豊橋産自主流通米「あいちのかおり SBL」使用</li> </ul>
	パン	スライスパン、ロールパン、くろロール、ミルクロール、サンドイッチロール、サンドイッチパン、愛知のツイストパン、米粉パン等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小麦粉は一部愛知県産ゆめあかりのものを使用</li> <li>・愛知のツイストパンは愛知県産小麦100%使用</li> <li>・米粉パンの米粉は愛知県産米100%使用</li> </ul>
	めん	ソフトめん、白玉うどん、中華めん	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ソフトめんは、うどんより少し細めのスペゲティに似ためんで、学校給食独自のめん</li> <li>・白玉うどんは季節に応じて、温かいものと冷たいものを提供</li> </ul>
牛乳		豊橋・田原の乳牛の生乳を使用	<ul style="list-style-type: none"> <li>・搾ったままの生乳を殺菌した成分無調整牛乳</li> <li>・より安全、衛生的に管理保管するため、学校に牛乳保冷庫を設置</li> </ul>

## ＜食材のこだわり



## 1. 安心·安全



食品添加物や産地など、豊橋市独自の規格を設けています。

例) 練製品：保存料及び調味料としてアミノ酸等を使用していないもの

ハム類：保存料・着色料・乳化安定剤を使用せず、製造日から 10 日以内のもの

### 肉類・青果物：国内産のもの

フライ類：衣が40%以下で着色料を使用していないもの

など

## 2. 地産地消

### 3. 旬の食材、行事食、郷土料理など



豊橋産や愛知県産の食材を優先して使っています。



季節に合わせた旬の食材の使用、行事食や郷土料理を取り入れています。1学期は、5月の子どもの日や7月の七夕に関連した行事食、6月に「愛知を食べる学校給食の日」とした献立を予定しています。

食育 darüber hinweg, Ernährung, Ernährung, Schule und Essen über das Thema mit den Eltern zu teilen. Lesen Sie, was Sie möchten, und bringen Sie das Thema mit Ihren Eltern.

日々、ご家庭で過ごす食事の時間や買い物、料理中のいい匂いなど、あらゆることが子どもたちの食体験を育んでいます。子どもたちの心と体のすこやかな成長を願い、一緒に食や健康について考えていきたいと思います。よろしくお願ひいたします。

