令和５年度 ３月学校給食一口メモ＜March school lunch memo＞ 紫波町学校給食センター

月＜Monday＞	火＜Tuesday＞	水＜Wednesday＞	木＜Thursday＞	金＜Friday＞

１年間の食べ方をチェックしてみよう！

どのくらい○がつくかな？

朝ごはんをしっかり食べることができた。

食べ物を大切にし、いろいろな人に感謝して食べることができた。

食べ物の栄養のはたらきを考えながら食べることができた。

苦手そうなものでも一口は挑戦できた。

はしの持ち方や食器の置き方に気をつけて食べることができた。

行事食や地域の料理をよく味わいながら食べることができた。

1＜卒業進級お祝い給食＞

今日は、卒業進級をお祝いした給食です。中学校3年生の皆さんに紫波町の給食を忘れずにいてもらいたいと思い、紫波町産のみそやお肉、野菜を取り入れました。お祝いのデザートはアレルギーの人にも食べてもらえるように小麦・乳・卵不使用のものです。体の成長はもちろん、教科や食育の学習を通して食への意識や考え方に変化がありましたか。衛生管理に気をつけながら給食の時間を安全に過ごせましたか。1年間の自分の成長を実感しながらお祝い給食を味わって食べてください。

4＜1年のまとめ①＞

今日は１年間のまとめとして食事のマナーをふり返りましょう。食器はトレーの上に正しく置かれているでしょうか。左側に主食、右側に汁物、皿の右側は主菜、左側が副菜です。次にはしの持ち方です。上のはしは鉛筆と同じように持ちます。下のはしは親指と人さし指の間から差し込み薬指の上に乗せます。動かす時は、上のはしだけを動かします。食べる時は食器を持つことで姿勢よく食べられます。そして、机の周りを片付け、落ち着いた環境で食べることで、食べ物の消化を促します。みなさん、食事のマナーは守れていましたか？

5＜1年間のまとめ②＞

今日は衛生管理についてふり返ってみましょう。私たちが自分でできる衛生管理は「手洗い・うがい・身支度」です。特に手洗いは病気を予防するためには大切です。必ずせっけんを使うこと、指の間や手首もしっかり洗うこと、清潔なハンカチで拭くことを守りましょう。

そして、衛生的な身支度をすることで、安全で気持ちの良い給食の時間にすることができます。残り数日間の給食ですが、手洗いや身支度をもう一度意識してみましょう。

6＜学習ふり返り給食 小6理科食べ物のもと」＞

小学校６年生の理科では、食べ物と生き物の関りについて学習します。今日のカレーを食べながら材料のもとをたどってみましょう。たまねぎ、じゃがいも、にんじん、大豆は植物ですね。肉は豚ひき肉ですが、豚はトウモロコシをえさにして育ちます。食べ物のもとをたどると、植物にたどりつきます。植物は日光や水によって自分で養分を作りだすことができますが、人や動物は自分で養分を作れません。なので、食べ物を食べてその中に含まれる養分を体に取り入れて、生きているのです。

7＜よくかんで食べよう＞

岩手県で取り組んでいる「いわて６０プラスプロジェクト」は、運動習慣、生活習慣、食習慣を意識して健康な体づくりにつなげることを目的としています。給食では、よくかむ給食を通して、一口20回かんで食べることを意識してきました。私たちの体は、食べ物の中に含まれている栄養素を小腸から吸収し、体の中にとりこんでいます。栄養を吸収するためには、消化されなければならず、この消化のスタートが「よくかむこと」です。よくかめば胃や腸に負担をかけずに消化・吸収ができます。一口20回、意識してかみましょう。

8＜学習ふり返り給食 中学地理「世界の諸地域とＳＤＧｓ」＞

ＳＤＧｓは、持続可能でよりよい社会の実現を目指す世界共通の目標です。17 の目標の中には、「飢餓をゼロに」「すべての人に健康と福祉を」など、食事が関係している項目もあります。資源のリサイクルや食べ残しについて社会科などで学習した学年もありましたね。給食センターでは、毎日献立ごとに残菜の量を計っていますが、ご飯の残菜は特に多く、多い時で 130kgもありました。食材も大切な資源です。地球に優しい食べ方、健康な体のための食べ方を考え、できることから実践してみましょう。

11＜学習ふり返り給食「復興教育」＞

今年１月に能登半島地震があり、東日本大震災からは 13年となりました。今日は紫波町とつながりのある大槌町の郷土料理「こまこま汁」とすき昆布の煮物を組み合わせました。すき昆布と一緒に調理した切干大根は紫波町産のものです。旬の時期に収穫したものを干して保存し、給食では1年間通して使っています。普段から切干大根や海藻などの乾物や、缶詰などの常温で保存できる物を準備し、使い慣れておくことも必要です。今日は「生きる・そなえる・関わる」ことについて考え、復興を願いながら給食を食べましょう。

12＜春休みの食事＞

もうすぐ春休みです。休み中は次のことに気を付けて元気に過ごしましょう。

①早寝・早起き・朝ごはんを守りましょう。

②給食で苦手な食べ物を克服した人もいると思います。家でも苦手な食べ物に挑戦しましょう。

③家庭科で学習しましたが、バランスのよい食事のポイントは小学校では「五大栄養素」、中学校では、「6つの基礎食品群」や「地産地消」を意識することも学習しました。それらを生かしてお手伝いや自分で調理することに取り組みましょう。

13＜早寝・早起き・朝ごはん＞

早寝、早起き、朝ごはんは、1日を気持ちよくスタートさせるために大切です。紫波町総合計画のまちづくり指標では朝ごはんをとる人の割合の目標値を90％にしています。皆さんは、朝ごはんを毎日食べていますか。そして、どのように組み合わせていますか。ご飯だけ、パンだけという人もいるかもしれませんが、成長期の皆さんには朝ごはんの内容も考えてほしいと思います。小学校であれば、3つのはたらきや五大栄養素、中学校であれば6つの基礎食品群を目安にしておかずを組み合わせて食べるようにしましょう。

14＜地産地消＞

給食では、野菜や果物はもちろん、大豆や肉、米など、年間を通して紫波町産の食材を使っています。そして、献立表にしるしをつけてお知らせすることで、みなさんが地産地消を意識できるようにしています。地産地消により、生産者がわかる安心感や新鮮な食材を食べられます。また、地域活性化などの効果もあります。そのことにより、多くの人が消費することで、作り手である生産者の方々も、より良い物を作ろうという生産意欲や励みにもつながります。今日は米、小松菜、ぶた肉、白菜が紫波町産です。

15＜五大栄養素の確認＞

今日は家庭科で学習した栄養素についてふり返りながら食べてみましょう。主食のごはんは「炭水化物」、牛乳は「無機質」を多く含み体を作ります。汁物や副菜の野菜は「ビタミンＡ・Ｃ」を多く含み、体の調子を整えます。では、今日の主菜のお肉はどの栄養素を多く含む食品でしょうか。お肉は、「たんぱく質」を多く含む食品で、体をつくるはたらきをします。五大栄養素をそろえ、健康な体をつくるためにも、給食を参考に「主食・主菜・副菜・汁物」を組み合わせましょう。

18＜苦手な物でも挑戦しよう＞

今日で今年度の給食が終わります。1年前を思い出して、給食の時間で自分の成長をふり返りましょう。食べられなかった物が少しずつ食べられるようになった、前より量が多く食べられるようになった、栄養のことがわかるようになったなど、できることが増えたのではないでしょうか。苦手な物に挑戦するということは、食べることだけでなく、生活の色々な場面で生かされる力です。勉強でも、少しづつ挑戦してみること、運動でも少しずつ挑戦してみることで、できることが増えていきます。給食を通して「挑戦する力」を身につけていきたいですね。

～令和５年度　給食における栄養摂取基準について～

学校給食では、文部科学省の定める栄養基準と児童の健康状態に基づいて栄養管理を行っています。

カルシウム・ビタミン Ａ・食物繊維などは、学校給食でも摂取が難しい栄養素であるため、意識して献立作成をしています。その結果、小学生では充足率を満たすことができました。中学生についてはカルシウム・ビタミン Ａ・食物繊維の必要量がさらに多く、充足率が 80～90%台であり基準をやや下回っています。

今後はこれらの必要量を満たせるよう献立作成をさらに工夫するとともに、給食だけでなく家庭でも意識して摂取するよう呼びかけていきたいと思います。

令和６年度

４月学校給食一口メモ ＜April school lunch memo＞

紫波町学校給食センター

月＜Monday＞	火＜Tuesday＞	水＜ Wednesday＞	木＜Thursday＞	金＜Friday＞
8＜給食開始＞ 今日から新年度の給食が始まります。給食は成長のための栄養をとるだけでなく、食について学習する時間です。献立表ではエネルギー量、塩分量、使われている食品などの情報が書かれています。紫波町産の食材には下線を引いているので、確認してみましょう。また、食べ物や栄養のこと、食事のマナー、衛生管理、そして教科で学習した食に関連したことは一口メモを通してお知らせします。昼の放送を聞きながら食べ物に関心を持ってほしいと思います。	**9＜お米＞** お米には様々な品種がありますが、給食では紫波町産の「ひとめぼれ」という品種を使っています。「ひとめぼれ」は甘み、ねばり、うまみなどのバランスがよく、どんな料理にも合うお米です。米の栽培は、品種によって異なりますが、春ぐらいから始まり、種まき、田おこし、田植え、稲刈りなど、米が収穫できるまでには長い時間がかかります。生産者の方が一生懸命作ってくださっているおいしいお米です。感謝しながらいただきましょう。	**10＜給食当番＞** 給食当番は「白衣・帽子・マスク」を身につけることになっています。これは給食にほこりや髪の毛が入らないようにするためなので、ボタンもしっかりと止めて着ます。また、つめを切り、石けんで丁寧に手を洗うことはとても大切です。給食当番でない人も丁寧に手を洗いましょう。洗った手で床をさわったり、靴のひもを結び直したりすることがないように気をつけてください。みんなで協力して準備をして、気持ちのよい給食時間を過ごしましょう。	**11＜給食の栄養＞** 給食は学校給食摂取基準に基づいて作っています。この基準は、小学校では低学年・中学年・高学年と3つに分かれています。新しい学年になってご飯の量が増えたと感じている人もいるでしょう。体の成長に合わせてご飯の量も変わっていきます。給食は今の自分に必要な量の栄養素をバランスよくとれるように、色々な食品を組み合わせています。苦手なものにも、みなさんの成長にかかせない栄養素が含まれているので、苦手なものがでたときも、一口は食べるようにしましょう。	**12＜学習ふり返り給食** **中学地理　世界のさまざまな地域＞** 中学生になると、社会の学習は「地理・歴史・公民」の3つにわけられます。中学校の地理では世界各地の人々の生活や環境、地球的課題などを学びます。気候問題や貧困、人権問題といった国際的な課題の解決につなげる持続可能な開発目標「ＳＤＧｓ」はよく耳にすると思います。持続可能な食生活を送るために、食品や電気などのエネルギー資源を無駄にしないなど、わたしたちが身近にできることを実践していきましょう。
15＜緑黄色野菜＞ 成長、視覚、免疫などに関わる栄養にカロテンとよばれるものがあります。このカロテンは、緑黄色野菜とよばれる色の濃い野菜に多く含まれています。にんじん、にら、ピーマン、ほうれんそうやかぼちゃブロッコリーなども緑黄色野菜の仲間ですが、一番カロテンが多いのがにんじんで、給食でも毎日のように使われています。中学生では、このカロテンはとるのが難しい栄養素のひとつです。緑黄色野菜を積極的に食べましょう。	**16＜食事のあいさつ＞** 私たちは、動物、魚、野菜や果物などの命をいただいて生きています。その命をいただくことへの感謝として「いただきます」というあいさつがあります。「ごちそうさま」の言葉には、食事ができるまでに関わって下さった方への感謝の気持ちが込められています。食事のあいさつは日本独自の文化で、海外ではこのような文化がないため驚かれるそうです。すべての物に感謝する日本の素敵な習慣を大切にしたいですね。感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをしましょう。	**17＜食育の日・よくかむ給食＞** 毎月19日は「食育の日」です。今年度も食育の日はみごたえのある食品を使い「よくかむ給食」を出します。岩手県で取り組んでいる60プラスプロジェクトにもあるように、一口20回かむことを意識して食べましょう。よくかんで食べると「消化しやすくなる」「虫歯を予防する」「食べ過ぎを防ぐ」など体にいい効果があります。今日はごぼうや茎わかめなどを取り入れることで、よくかめる給食にしました。飲みこむ前にあと少し意識してかむ習慣をつけて食べましょう。	**18＜入学進級お祝い献立＞** みなさんの健康と学校生活の充実を願って、今日は入学進級お祝い献立です。これから1年間、新しい学級で給食を食べることになります。1人1人が思いやりの気持ちもって、自分だけでなく周りの人も気持ちよく食事ができる雰囲気づくりをしていきましょう。食事をすることは、生きること、勉強すること、運動すること、全ての上で基本となります。食べなければ生きていくことができません。給食を通して「食」についてたくさん学んでほしいと思います。	**19＜学習ふり返り給食** **小6国語　季節の言葉「穀雨」＞** 太陽の運行をもとに1年を二十四に分けた「二十四節気」は季節を表す言葉です。春分や夏至などよく聞く言葉もありますが、4月20日頃は「穀雨」と言います。穀物をうるおす春の雨が降ることを表す言葉で小学校6年生の国語でも学習します。草が芽吹き、苗が育ち始め、春らしさを最も感じられる頃です。私たちが食べている米も田植えの準備の時期を迎え、収穫の秋に向けて育ち始めます。
22＜県産小麦パン＞ 今日の主食はパンです。給食では月１回を目安にパンの日があります。洋食の代表であるパンですが、給食のパンは岩手県でとれた「ゆきちから」と「銀河のちから」という品種の小麦が使われています。紫波町でも麦の畑がたくさんあり、夏になると黄色の穂が実ります。パンは一口ずつ手でちぎって食べるのが正しい食べ方ですが、お皿の上でちぎれば散らかさずにきれいに食べられます。給食を通して食事のマナーも身につけましょう。	**23＜地産地消＞** 地産地消とは地元で作られた物をその地域で消費することで、今ではよく耳にする言葉です。給食では小松菜やしいたけなどの野菜やりんごやぶどうを使い地産地消を心がけています。また、1年間通して食べることができるように、加工する食材もあります。例えば、切干大根は冬に収穫しだいこんを細く切って、乾燥させて作ります。そのため、長く保存しておくことができるので、だいこんがとれない季節でも今日のように切干大根として使うことができます。	**24＜学習ふり返り給食** **小3国語　春のくらし＞** 通学路や校庭などに草木が芽生え始め、春の訪れを感じますね。野菜や花の種まきをしたり、苗を植えたりする時期でもあります。春キャベツや新たまねぎといった、「春」「新」がつく野菜も食べられる季節です。みなさんが春らしさを感じるときはどんな時ですか。今日は春らしく、教科書にものっている、山菜のたけのことわらびを使った煮物にしました。山菜とは野山でとれ、食べることができる植物のことです。今日は給食で春を味わいましょう。	**25＜食器の置き方＞** 私たちの毎日の食事に使われている箸、お椀、お皿には決まった置き場所があります。箸は一番手前に、箸先を左にして置きます。左利きの人は箸先を右にして置き換えます。手に取ることの多いご飯は左手前に、汁のお椀は右手前に置きます。肉や魚、卵などを使ったおかずの主菜は右の奥、野菜やきのこなどを使ったおかずの副菜は左の奥に置きます。また、ごはんとお椀を持って食べるのも食事マナーの1つです。みんなで確認してみましょう。	**26＜減塩・適塩の日＞** 料理の味付けにはしょうゆや塩などの調味料を使います。味がうすいと物足りないですが、濃すぎると病気の原因になってしまいます。岩手県は食塩をとる量が全国でも多いため、毎月28日を「いわて減塩・適塩の日」として減塩に取り組んでいます。給食でも１食の塩分が小学校２ｇ未満、中学校2.5ｇ未満とされているので、うす味を心がけています。今日は副菜の味つけに酢を使い、酸味を生かすことで、うす味でも満足できるように工夫しました。
29＜昭和の日＞ **毎日の給食画像は「紫波の食ナビ」に掲載しています。子どもたちが食べている給食をのぞいてみませんか？** **←こちらから** 紫波の食ナビ **インスタグラムも開設しています。紫波町の食についての情報を知ることができますよ♪** **インスタグラムはこちらから→**	**30＜カルシウム＞** 給食に毎日つく牛乳は、骨や歯を作ったり、心を落ち着かせる働きをもつカルシウムが多くふくまれています。カルシウムは成長期の皆さんにしっかりとってほしい栄養素です。牛乳にはカルシウムの他にも、体をつくるたんぱく質も豊富です。牛乳が苦手な場合は、ヨーグルトやチーズといった乳製品を食事に取り入れたり、小松菜などの青菜や、骨ごと食べられる小魚を取り入れるようにしましょう。	**～ご入学ご進級おめでとうございます～** 給食は、成長期に必要な栄養をとるのはもちろんのこと、協力して準備しながら社会性を学んだり、望ましい食生活を身に付けたりするための学習の場でもあります。 **紫波町の給食**　学校給食センターは約２８００人分を作っています。米飯を中心に、１日の３分の１から半分の栄養がとれように献立作成をしています。塩分についてはうす味を心がけ、基準値（小学校 2.0ｇ未満、中学校 2.5ｇ未満）以内になるようにしています。また、季節の行事食や郷土食のほか、児童生徒が作成した希望献立なども実施しています。主食は米飯が基本で、月１回は県産小麦を使ったパンになっています。 **紫波町の食育**　栄養教諭が学校と連携しながら各小中学校で食に関する指導を行い、食について学習します。教科で学習したことを給食を食べながら深める「学習ふり返り給食」、紫波町食育・地産地消推進計画や第三次元気はつらつ紫波計画（紫波町の健康増進計画）に合わせた「よくかむ給食」「減塩適塩給食」など、町と連携しながら食育を推進していきます。	