



月<Monday>	火<Tuesday>	水<Wednesday>	木<Thursday>	金<Friday>
<h1>1年間の食べ方をチェックしてみよう!</h1> <p>どのくらい〇がつくかな?</p>				
<p>朝ごはんをしっかり食べることができた。</p>	<p>食べ物を大切に、いろいろな人に感謝して食べることができた。</p>	<p>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。</p>	<p>苦手そうなものでも一口は挑戦できた。</p>	<p>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。</p>
<p>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。</p>	<p>〜給食時間をふり返ろう〜</p> <p>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、前より量が大きく食べられるようになったなど、できることが増えたのではないのでしょうか。苦手な物に挑戦するということは、食べるだけでなく、生活の色々な場面で生かされる力です。勉強でも、少しずつ挑戦してみることで、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。</p>			

### 2<卒業進級お祝い献立>

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、紫波町産の食材を取り入れています。お祝いデザートクレープは、アレルギーの人でも食べられるように小麦・乳・卵不使用のものを使っています。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はありましたか。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ましょう。

### 3<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わ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。肉は鶏むね肉ですが、鶏はトウモロコシなどの穀物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出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。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。

### 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。食器はトレイ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」が「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ので、安全で気持ちの良い給食時間にするができます。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<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。

### 9<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つ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んでみましょう。

### 10<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ますが、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おかずを組み合わせて食べるようにしましょう。

### 11<学習ふり返り給食「復興教育」>

東日本大震災から15年が経ちました。今日は紫波町とつながりのある大槌町で食べられている「さんまのつみれ汁」と「すき昆布の煮物」を組み合わせました。主菜の「ぶり照り焼き」のぶりは、三陸産のものを使用しています。私たちが沿岸地区の食材を意識することで復興支援のひとつになるのではないかと考え、今回の献立を考えました。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<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。今日は米とにんじんが紫波町産です。

### 13<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。主食のコッパンは「炭水化物」、牛乳は「無機質」を多く含む体を作ります。汁物や副菜の野菜は「ビタミンA・C」を多く含む、体の調子を整えます。では、今日の主菜のポークウインナーはどの栄養素を多く含む食品でしょうか。ウインナーは、「たんぱく質」を多く含む食品で、体をつくるのはたらきをします。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」を組み合わせてみましょう。

3月.....

4月.....

## 1年間の振り返ろう

### ~令和7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85~90%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ひます。