

食育だより 4月

入学・進級おめでとう

令和7年度
志布志市立学校給食センター



うららかな春の日差しのもと、ピカピカの新生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

～ 献立表の見方 ～

その日の献立が書いてあります。配膳の参考にしてください。料理ごとに付いている番号は、下の食品グループ分けと繋がっていて、どの料理にどんな食材が入っているかわかるようになっています。

その日のメニューで摂取できる小学校と中学校別のエネルギーとたんぱく質の量です。

【家庭でとってみたい食品】その日のメニューで不足している食材が書いてあります。夜ごはん等、家庭での献立の参考にしてみてください！

【一口メモ】その日の献立や食材についてのワンポイントが書かれています。ぜひ、読んでみてね！

	月 1	火 2
こんだて	③にくみそひじきどん ①ごはん ②はるさめスープ	③くさわかめのピリからソテー ①ごはん ②にくだんこのすばだふう
エネルギー(kcal)	小 603 中 794	小 608 中 796
たんぱく質(g)	22.2 28.1	21.1 27.0
主に体を作る食品	1群 ②ベーコン ③ぶたにく だいず みそ 2群 牛乳 ③ひじき	②ミートボール(5粒・とり) あつあげ 牛乳 ③くさわかめ
主に体の調子を整える食品	3群 ②こまつな ②③にんじん ③にら 4群 ②たまねぎ さくらげ キャベツ ③たけのこ しょうが	②③にんじん ②ピーマン ②たけのこ しいたけ たまねぎ ③もやし きりぼしだいこん しょうが
主にエネルギーとなる食品	5群 ①こめ ②はるさめ ③でんぷん 6群 ②ごま ごまあぶら ③あぶら	①こめ ②さとう でんぷん ③ごま ごまあぶら
調味料	②塩 ③中華味 ④酒 ⑤醤油 ⑥だし ⑦しょう油 ⑧トウバンジャン ⑨酒 ⑩みりん ⑪醤油	②塩 ③クチャップ ④中華味 ⑤酒 ⑥トウバンジャン ⑦醤油
家庭でとってみたい食品	いも類 乳製品類	魚類 海藻類
一口メモ	ひじきの歴史は古く、縄文時代の遺跡からひじきらしい海藻が発見されています。成長期の皆さんには必要なカルシウムや鉄、食物繊維といった栄養が豊富に含まれており、健康に良い食材です。	給食を食べるときは「いただきます」や「ごちそうさま」がしっかりと書かれていますか？給食ができるまで、多くの人が関わっています。また、食事をもらって食べることができています。感謝の気持ちをもち食べてみましょう。

★印の食材はアレルギー対応食品です
★印の食品に乳・卵は使用していません



保護者の方へ

学校給食に関するお知らせ

毎月、献立表を配布します。………

ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、体調の良い日にご家庭で食べる機会を持っていただきますようお願いいたします。

給食着の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。…

給食当番は1週間の交代制で、給食の配膳や準備、後片付けなどを行います。給食当番をしたときは、ご家庭で洗濯とアイロンがけをして、次の登校時に持たせてください。なお、ほかのお子さんも使用しますので、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用はお控えください。



食べ物の働き

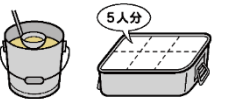
～6つのグループ～

- 1・2群 体をつくる
1群:肉・魚・卵・豆・豆製品
2群:牛乳・乳製品・小魚・海藻
- 3・4群 体の調子を整える
3群:緑黄色野菜
4群:その他の野菜・きのこ類・果物
- 5・6群 エネルギーになる
5群:穀類・いも類・砂糖
6群:油脂・種実類

学校給食は「食」を学ぶ時間です！

給食は栄養バランスを考えた献立です。栄養バランスのとれた豊かな食事を摂ることで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。

ひとい分の量を考えよう



給食はその年齢に応じて食べる量が考えられていますので、食缶の中身をつぎきることが大切です。つがれたら自分の体調を考えながら量を加減していきましょう。

給食では食べ慣れない食べ物・苦手な食べ物が出てくるときもあります。しかし苦手だからといって残すのではなく、一口、二口と食べてみましょう。食べ物にはそれぞれ違った栄養があります。自分が食べた食べ物でみなさんの体は成長していくので、いろいろな栄養を体にとり入れて元気に過ごせるようにしましょう。

