

令和7年度  
4月号

☆おうちの人といっしょによみましょう☆

釜石市学校給食センター

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。


まいにち がっこうきゅうしょく い きょうざい  
毎日の学校給食は「生きた教材」です

学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。「生きた教材」として健康的な食べ方の手本になり、感謝の心、社会性、食文化などを学ぶ大切な機会にもなります。



子どもたちが健康を保持・増進し健全に発育するために1日に必要な栄養量の1/3（成長期に不足しがちな栄養は1/3以上）が摂れるよう、栄養バランスを考えて作られています。

給食は、主食（ごはん・パン）、主菜（主に肉・魚・卵・大豆・大豆製品を使ったおかず）、副菜（主に野菜や海藻を使ったおかず）、汁物、牛乳の組み合わせを基本としています。多様な食品を適切に組み合わせ、子どもたちが様々な食材や味に触れることができるよう献立を工夫しています。ご家庭でも、献立表を見やすい場所に貼り出して、ぜひ毎日話題にさせていただけると幸いです。



よいよい1日にするために…朝ごはんを食べよう！

朝、起きてすぐの脳や体はエネルギー不足の状態です。朝ごはんをしっかりと食べることで、脳や体に栄養が届き、血流も良くなります。すると、勉強にも集中でき、元気に運動したり活動的になれると思います。よい1日をスタートさせるために、朝ごはんをしっかりと食べましょう。また、朝ごはんをしっかりと食べるために、早寝・早起・朝ごはんの生活リズムを家族みんなで習慣にしましょう。



寝る前に、ゲーム機やスマホを見ると、熟睡できなくなるので気を付けましょう。



お  
起きてすぐはあ  
まり食<sup>しよくよく</sup>欲<sup>あく</sup>がわき  
ません。朝<sup>あさ</sup>ごは  
んの30分前<sup>ふんまえ</sup>まで  
には起<sup>お</sup>きましょ  
う。



消化と吸収をよく  
するために、よくか  
んで食べましょう。  
よくかんで食べると  
脳の働きもよくな  
ります。

～ 4月の給食からのおすすめレシピを紹介～

**「のり和え」をつくってみよう！！**

(材料) 大人4人分

にんじん・・・・・・・・・・30g（1/4本）  
 キャベツ・・・・・・・・・・160g（葉2枚）  
 ほうれんそう・・・・・・・・50g（1株）  
 えのきたけ・・・・・・・・75g（小1袋）  
 濃口しょうゆ・・・・・・・・小さじ2  
 さとう・・・・・・・・・・小さじ1  
 刻みのり・・・・・・・・・・3g

### 【作り方】

- ① にんじんは千切り、えのきたけは根本を切り落とし3等分にする。それぞれゆでて、水気を切って冷ましておく。
  - ② キャベツはゆでて、あら熱がとれたら1cm幅に切る。ほうれん草はゆでて、冷水で冷やしたら、3cmの長さに切る。しっかり水気を絞る。
  - ③ ①と②を合わせ、合わせておいたしょうゆとさとう、刻みのりを加えて和える。
- ☆ 野菜は、白菜、もやし等も合います。
- ☆ 野菜は、耐熱容器に入れて電子レンジで加熱調理してもよろしいです。

～ お知らせ ～

生徒の喫食状況を考慮し、令和7年度から、学校給食パンの大きさを下記のとおり変更します。ご理解くださいますようお願い申し上げます。

【変更内容】 中学校（支援学校高等部）用学校給食パン（一人分当たりの小麦粉量）

**変更前 85g → 変更後 80g**

※小学校用の変更はありません。

※小麦粉量を減らした分の栄養価は、副菜や汁物等で補うこととします。