

# 給食だより

令和5年度 4月号  
氷見市学校給食センター

◇毎月19日は、「食育の日」です。家族で食生活について考えてみましょう。

新年度が始まりました。学校給食は、子どもたちが栄養バランスのとれた食事を先生やクラスの仲間と一緒に食べながら、心のふれあいの中で健やかな成長を願い、さらに大切な食文化、望ましい食習慣やマナー、社交性や助け合い、自然の恵みや働く人への感謝の気持ちを育むことをその目標にしています。本年度も安全でおいしい給食を目指していきますので、ご理解とご協力のほど、どうぞよろしくお願いいたします。



## 人を良くすると書いて「食」 ～学校給食の目標～

「人を良くすると書いて『食』」といわれます。「食」という漢字のそもそもの成り立ちとは違うようですが、食べ物や食べ方の大切さをよく言い当てたものだと思います。

心身の健やかな成長を願い、学校教育の一環として行われる学校給食には、食を通した人間形成や生きる力を育むため、次のような目標が定められています。

### 学校給食の目標



適切な栄養と味覚で、健やかな体と心を育む。



食べることの大切さや喜びを知る。



給食を手本に望ましい食べ方を学ぶ。



毎日の食事について、自分でも考え、判断して食べられるようになる。



いつも感謝の気持ちをもって食事をいただくことができる。



他人のことを考えて思いやり、学校生活を豊かなものにする。



食を通して地域の伝統や歴史を学び、食文化を未来に伝えていく。

## ◆氷見市学校給食センターの給食について

氷見市学校給食センターで調理した給食を各学校へ配送しています。

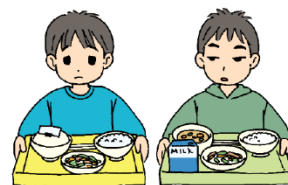
<p>ごはん</p>	<p>★週4回(月・火・水・金曜日)</p> <p>米は市内産の富山米「富富富」を使い、給食センターで炊飯します。カレーライスの時は、麦入りのご飯になります。また、季節や行事にちなんで、混ぜご飯やピラフ等も取り入れています。</p>
<p>パン</p>	<p>★週1回(木曜日)</p> <p>無漂白の小麦粉を使用しています。コッペパン、はちみつ入りコッペパン、米粉入りパン等が出ます。年1回は、揚げパンの実施を予定しています。</p>
<p>おかず</p>	<p>煮物、焼き物、揚げ物、蒸し物、和え物、炒め物、汁物とバラエティに富んだ料理を心がけています。家庭では摂取しにくい食品(魚介類、豆類、海そう類、種実類など)や不足しがちな栄養素(ミネラル・ビタミン)を多くとれるよう、工夫しています。また、毎月13日前後を「ひみの日」として、地域でとれた食材等を使った献立を実施しています。市役所の農林畜産課や生産者、青果業者と連携して、積極的に地場産の野菜を使用しています。</p>
<p>牛乳</p>	<p>★毎日</p> <p>成長期の児童生徒に必要なたんぱく質やカルシウムがたくさん含まれています。そのため、給食に毎日1本(200ml)ついています。</p>

## 食物アレルギーについて知っておいてほしいこと

昨年度に引き続き、卵アレルギーの除去食を行います。除去食は、専用の容器を色の違うトレイにのせて渡されます。食物アレルギーは、時には命にかかわることもあるので、クラスみんなで気を付けるようにしましょう。

食物アレルギーは好き嫌いとは違います

好き嫌いやわがままとは違います。食物アレルギーのある人の気持ちになって考えてみましょう。



アレルギーのある人はできないことがあります

ふれたり吸い込んだりするだけで症状が出てしまうことがあります。牛乳のリサイクルや配膳台のそうじなど、学校生活の中でできないことがあります。



さまざまな症状があります

アレルギーの症状はさまざまです。アレルギーのある人がつらそうにしていたり、食べた後、自分に何か変わったことが起きたら、すぐに先生に知らせましょう。

