

4月給食だより

2025 年 4 月
富士吉田市学校給食センター

ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思ひます。1年間、よろしくお願い致します。



富士吉田市の学校給食では「食育」に取り組んでいます！

① 栄養バランスのとれた献立づくり

主食・主菜・汁物・副菜（1汁2～3菜）を基本に、おいしい給食を心がけ献立を作っています。これに牛乳をつけると、成長期に必要なエネルギーがとれ、栄養バランスの良い食事になります。

② 減塩の取り組み

みそ汁やすまし汁は、だしをよく取り、薄味でもおいしく食べられるように仕上げます。調理の最後には、塩分計で塩分濃度をチェックします。（0.5%～0.8%くらい）

③ 地産地消

富士吉田市をはじめ、山梨県内で作られている地場産物を積極的に取り入れていきます。代表的なものは、お米です。給食のお米は、「特別栽培米」という農薬や化学肥料を基準の5割以下の使用で生産された富士吉田市産です。農家さんが、丹精こめて作って下さっています。

⑤ 山梨県の食文化を知らう給食

毎月、山梨県各地の地場産物や郷土料理を紹介しています。各地域の食文化や食に関わる歴史など、給食を通して知ることができます。

④ 学校訪問

栄養教諭・栄養士が、給食時間に各学校を訪問します。食事や配膳の様子を確認したり、献立や栄養について話したり、行事食や地産地消、食事のマナーなど食育指導に取り組んでいます。

⑥ かみかみ給食・まごわやさしい給食

毎月の献立には、よくかんで食べることを目的とした「かみかみ給食」や毎日食べると健康に過ごせるという7種類の食材の頭文字をとった「ま・（豆類）ご（ごま）わ（わかめなど）の海そう）・や（野菜）・さ（魚）・し（しいたけなどのきのこ類）・い（いも類）」の「まごわやさしい給食」を献立に取り入れていきます。

学校給食は「食」を学ぶ時間です！

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康により食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力やのぞ望ましい食習慣を養う。

3 明るい社会性と協同の精神を養う。

4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

5 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。

6 伝統的な食文化を理解する。

7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

ぼくの名前は「かんしょくま」。山梨県の食品ロス削減推進マスコットだよ！富士山のエプロンがステキでしょ？食べられずに捨てられる食材を見ると悲しくなっちゃうんだ…。少しでも食品ロスが減るといいな～！

給食で食品ロスをへらすには…

- ☆食べる時間を確保するため、準備は素早く！
- ☆食缶に残らないように盛り付けをしよう！
- ☆苦手な食べ物も、ひとくちチャレンジしてみよう！食べられたら、みんなで拍手～！

かんしょくま



給食時間の過ごし方

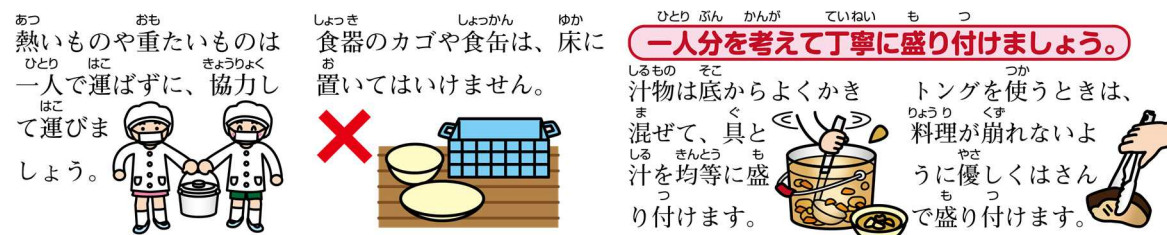
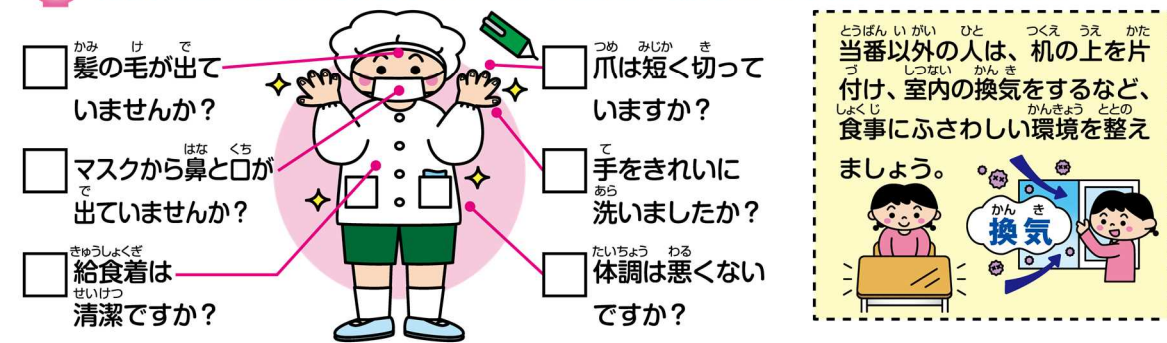
全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気を付けることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終わることはなりませんので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行いましょう。



給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。



給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。



給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。



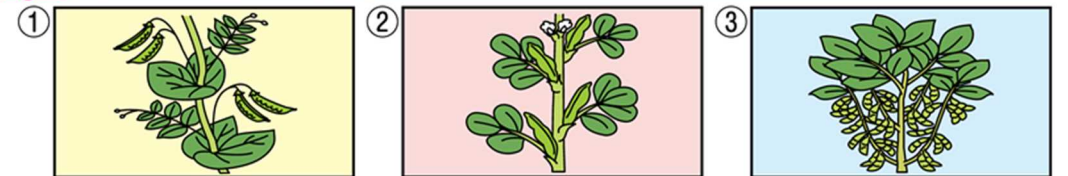
春の食べもの3択クイズ



Q1 次のうち、葉の部分を食べる野菜はどれ？



Q2 そらまめが育っている様子はどれ？



Q3 パセリやキャベツに多くふくまれるビタミンCには、主にどんな働きがある？



Q4 海からとってきたばかりのワカメはどれ？



Q5 漢字で魚偏に「春」で、「鰭」と書く魚はどれ？



こたえ Q1=① [②はくき、③は花の部分] Q2=② [①はグリーンピース、③は枝豆] Q3=① Q4=③ [①はコンブ、②はヒジキ] Q5=② [①は「鰭」、③は「鰭」と書く]

