



# 食育だより4月

## 入学・ご進級おめでとうございます

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。2年生から6年生のみなさん、ご進級おめでとうございます。

新学期が始まり、期待や不安など、さまざまな思いをいただいていることと思います。元気に学校生活をおくるためには、日ごろの健康な体づくりが大切です。生活リズムを整え、栄養バランスのよい食事・じゅうぶんな休養(すいみん)・たっぷり運動をすることを心がけましょう。

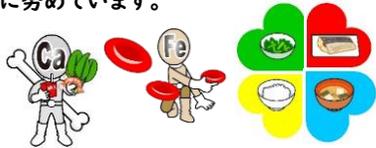
## 本校の学校給食について

◆献立を作成するときは、下記のことに気をつけています。

★他に誇れる自校式学校給食の良さを生かした、多様な給食づくりに努めています。



★心身の健康と発育を支える適正な学校給食摂取基準を定め、不足しがちな栄養素が十分に摂取できる献立作成に努めています。



★旬の食材や地場産物を取り入れ、栗石や岩手の産産を知らせることにより、地元への愛着を育む給食づくりに努めています。

★味覚形成の時期であることを考慮し、減塩・適塩を基本に、多様な食材・料理を取り入れながら、味覚の発達を促す給食づくりに心がけています。



★主食・主菜・副菜・汁物がそろった日本型の食事を基本に、行事食や郷土料理を取り入れ、食文化の継承を大切にします。

★「かみかみ給食」を実施し、よく噛むことを意識づけ、むし歯や肥満などの生活習慣病予防に努めています。



## こんだてのお知らせ

☆ 今月の給食目標 ☆

給食の約束を守って、楽しい食事にしよう

おしらせ	日	献立名 (ごはんは4年生の量)	牛乳	黄の仲間 熱や力のもとになる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	基準(4年生) エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
進級お祝い給食	9火	わかめごはん(飯140g)		こめ	ぎゅうにゅう		600 kcal
		とりにくのさいきょうやき	○	こんにやく, さとう, ごま	とりにく, みそ	しいたけ, だいこん, にんじん, れんこん, みつば	24.5 g
		ごもくなます お祝いひつまみ お祝いいちごゼリー		こむぎこ, あぶら さとう	なると だいず	にんじん, ごぼう, はくさい, ねぎ いちご	14.1 g 2.6 g
1年生給食開始	10水	ごはん(飯140g)		こめ	ぎゅうにゅう		543 kcal
		さばのみそに ササミとキャベツのごます	○	さとう ごまあぶら, ごま	さば, みそ とりにく	もやし, キャベツ, にんじん	24.9 g 17.4 g
		めかぶじる はるか			とうふ, めかぶ	にんじん, だいこん, ねぎ はるか	1.9 g
12金	11木	ごはん(飯140g)		こめ	ぎゅうにゅう		554 kcal
		和風ハンバーグ にんじんいため そうめんじる	○	パンこ, さとう, あぶら あぶら, さとう そうめん	ぶたにく, ぎゅうにゅう, ぎゅうにく まくろ なると	たまねぎ, りんご にんじん, もやし, ピーマン ほうれんそう	22.4 g 18.5 g 2.3 g
		ミニゼリー		さとう	さとう	りんご	
15月	12金	ごはん(飯140g)		こめ	ぎゅうにゅう		594 kcal
		あじいそべフライ にくじゃが もやしのみそじる ぜどか	○	あぶら, パンこ じゃがいも, あぶら, さとう	あじ, のり ぶたにく	にんじん, たまねぎ, いんげん もやし, しめじ, こまつな ぜどか	24.2 g 21.6 g 2.0 g
		ごはん(飯140g)		こめ	ぎゅうにゅう		608 kcal
16火	15月	ピーズサラダ ポークカレー フルーツミックス	○		だいち じゃがいも, あぶら	ブロッコリー, にんじん, キャベツ たまねぎ, にんじん, りんご もも, ラフランス, ハ イッパル, みかん	22.6 g 17.9 g 1.9 g
		ごはん(飯140g)		こめ	ぎゅうにゅう		588 kcal
		さけのしおやき わかめのシャキシャキいため なめこのみそじる プチがんつき	○	あぶら こむぎこ, さとう, ごま	ぶたにく, わかめ とうふ, みそ	きりぼしだいこん, たまねぎ, にんじん, こまつな なめこ, みつば	26.1 g 19.5 g 2.2 g
18木	17水	ごはん(飯140g)		こめ	ぎゅうにゅう		569 kcal
		ぶたにくのみそやき ブロッコリーのごまあえ けんちんじる きよみオレンジ	○	ごま, さとう ごま, さとう こんにやく, ごまあぶら	ぶたにく, みそ かつおぶし とうふ, あぶらあげ, とりにく	ブロッコリー, にんじん, キャベツ にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ きよみオレンジ	30.0 g 19.8 g 1.8 g
		ごはん(飯140g)		こめ	ぎゅうにゅう		603 kcal
19金	18木	さばカレーぎょうぎ はるさめのごもくいため はくさいのごまとうにゅうスープ はるか	○	あぶら はるさめ, ごま, さとう, ごまあぶら ごま	鯖カレー 餃子Ca ぶたにく あぶらあげ, とうふ, みそ, とうにゅう	たまねぎ, たけのこ, にんじん, もやし, なら キャベツ, しめじ, にんじん, ねぎ はるか	21.1 g 21.2 g 2.0 g
		バターパン 南部かしわグラタン 栗石ほうれんそうのソテー もちおぎとやさいのスープ いちごゼリー	○	パン, さとう, マーガリン マカロニ バター, オリーブ オイル もちおぎ, オリーブ オイル さとう	ぎゅうにゅう とりにく, ぎゅうにゅう, チーズ	たまねぎ ほうれんそう, キャベツ, にんじん, とうもろこし かぶ, にんじん, たまねぎ, セロリ いちご	581 kcal 21.0 g 25.6 g 3.2 g

※献立は、都合により変更する場合があります。ご了承ください。  
※食品名について「★」はアレルギー物質が含まれている食品です



栗石小ホームページ

ホームページでは、学校の様子他、献立表や給食の様子も紹介しています。どうぞご覧ください。



→裏面に続きます。ご覧ください。

4月



朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



お知らせ



## こんだてのお知らせ

☆ 今月の給食目標 ☆  
給食の約束を守って、楽しい食事にしよう

日	献立名 (ごはんは4年生の量)	牛乳	黄の仲間 熱や力のもとになる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	基準(4年生) エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
22月	ごはん(飯130g)		こめ	ぎゅうにゅう		577 kcal
	ちくわてんぷら		てんぷらこ,あぶら	ちくわ		22.6 g
	ちくぜんに	○	こんにやく,あぶら,さとう	とりにく	ごぼう,にんじん,れんこん,たけのこ,しいたけ	15.4 g
	わかめうどん		うどん	あぶらあげ,わかめ	にんじん,ねぎ	2.2 g
	はるか			はるか		
23火	ごはん(飯140g)		こめ			541 kcal
	とりにくのレモンしょうゆやき		さとう	とりにく	レモン	23.1 g
	ごぼうサラダ	○	ノエッグ マヨネーズ,ごま		ごぼう,きゅうり,にんじん,キャベツ	16.4 g
	しんたまねぎのみそしる		ふ	どうふ,みそ	たまねぎ,もやし,えのきたけ	1.9 g
	りんごのコンポート			りんご		
24水	きつねごはん(飯140g)		こめ,あぶら,さとう	とりにく,あぶらあげ,ぎゅうにゅう	にんじん	540 kcal
	やさいのとうふよせ			どうふ,たら,わかめ	たまねぎ,にんじん,かぼちゃ	22.1 g
	カリボリアえ	○	ごま		つぼづけ,にんじん,きゅうり,キャベツ	20.1 g
	だいごのみそしる			どうふ,みそ	だいご,にんじん,えのきたけ,はだいごん	2.8 g
	かわちばんかん				かちばんかん	
25木	ごはん(飯140g)		こめ	ぎゅうにゅう		583 kcal
	こうやどうふのぶたにくまき		さとう,てんぷん	ぶたにく,こうやどうふ		23.4 g
	うるいのツナいため	○	こんにやく,あぶら,さとう	あぶらあげ,まぐろ	にんじん,うるい	23.8 g
	はなふのすましじる		ふ	どうふ	たけのこ,にんじん,ねぎ	1.9 g
	清美オレンジ				きよみオレンジ	
ようこそ1年生給食	ごはん(飯140g)		こめ	ぎゅうにゅう		610 kcal
	たこナゲット		こむぎこ,てんぷん,さとう,あぶら	たこ,いか,たちうお,だいず		22.7 g
	カラフルサラダ	○	卵,オイル,さとう	チーズ	キャベツ,パプリカ,レモン,とうもろこし	19.9 g
	タコライスソース		あぶら,こむぎこ,カレー,さとう	ぶたにく,だいずミート	たまねぎ,にんじん,トマト	1.9 g
	ミルクココア		さとう,ココア			

※献立は、都合により変更する場合があります。ご了承ください。  
※食品名について「★」はアレルギー物質が含まれている食品です



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

学力も体力もアップ!?

## 朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。



## 朝食をぬくとどうなるの?

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。



## 零石小 給食室です

学校給食は、子どもたちが栄養バランスのとれた食事をクラスの仲間や先生と一緒に食べ、そのふれあいの中で心を豊かにし、健康な体を育てていきます。さらに、健康的に過ごすためのよい食べ方やマナー、協力して働くことの大切さや感謝の心を育む食育が進められます。

給食室では、今年度も地域の食材をたっぷり使った、楽しく、安全でおいしい給食をめざしてまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

