

給食だより



令和7年4月号

毎月19日は「食育の日」です

色とりどりの花が咲き始める季節となり、学校にも元気いっぱい
の新入生を迎えて新年度が始まりました。

今年度も、もりもり食べて、元気いっぱい楽しい1年が過ごせる
ように、安全で安心なおいしい給食を届けます。

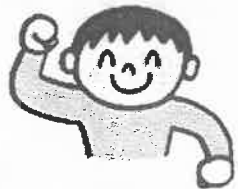
また、学校ホームページやおたよりなどで給食の様子を感じて
もらえるよう努めます。ご家庭と連携して食育を進めていけたら
と思います。



学校給食の目標

学校給食は、学校での教育に欠くことのできないものです。学校で食育を行っていくための「生きた教材」として、給食時間はもとより、授業などでも活用されています。

● 健やかな体を育む



適切な栄養摂取で、
子どもたちの健康
増進を図る。

● 食生活のお手本になる



健全な食生活を営ん
でいくための、判断力
と望ましい食習慣を養
う。

● 力を合わせ、学校生活を心豊かに



互いに思いやって助け合う心や、明るい社
交性を養い、学校生活を豊かにする。

● 自然と命の恵みへの感謝



生命や自然を尊重し、進んで環境
を守る態度を養う。

● 支え合いで成り立つ食生活



食生活がさまざまな人の力に支え
られていることへの理解を深める。

● 伝統的な食文化



日本や各地域の伝統的な
食文化への理解を深める。

● 生産・流通・消費



食料の生産・流通・消費
の正しい理解に導く。

学校給食の7つの大きな目標(学校給食法第2条)

4月の目標

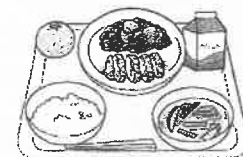
○学校給食の目標について
○心のこもったあいさつをしよう

山口市の給食献立について

学校給食では、成長期にある児童生徒に望ましい食習慣を身につけてもらうため、次のような点に配慮しながら計画的に献立作りをしています。

1. 食事の見本

季節感あふれる旬の食材を中心に、いろいろな食品を組み合わせ
家庭における食事の見本になるようにしています。



2. 地産地消の推進

安心・安全な給食を提供するため、地域や県内の地場産物を使うよう心がけています。特に地産地消週間(6月・11月・1月)には、たくさんの市内県内の食材を使用します。

山口市の地場産物として、はなっこりー・にんじん・キャベツ・たまねぎ・じゃがいも・いちご・米・水産物などがあります。JAや山口市水産港湾課の協力を得て、これらの食材を給食で使うことができます。



3. 食文化の継承

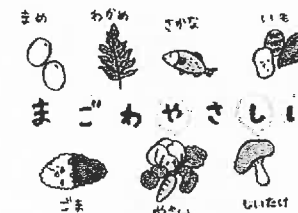
日本に昔から伝わる郷土料理(山口県のけんちょう、おおひらなど)や、行事食(節分、端午の節句、冬至など)を計画的に取り入れ、日本の食文化を伝えていきます。

11月には、県内の全小中学校でやまぐち郷土料理の日(山口県学校栄養士会主催)を設けています。

4. 「まごわやさしい」献立の日

日本人が昔から食べてきた伝統的な食事を表した「ま・ご・わ・や・さ・し・い」。この和の食材を食べることで、バランス良く栄養がとれるだけでなく、生活習慣病の予防にもつながります。

「まごわやさしい」献立の日を計画的に取り入れ、日本の伝統的な食事や食材を伝えていきます。



5. 学校給食の栄養

学校給食も1日3回の食事のうち1回です。そのため、1日に必要な栄養量の約3分の1がとれるよう、学校給食摂取基準に添って栄養価を設定しています。日本人に不足しているカルシウムについては、1日の約半分が摂取基準になっています。

また、家庭でも米類・豆類が不足しやすいため、「いもの日給食」や「豆の日給食」を取り入れています。和食の日も多く、食物繊維の摂取量を増やす工夫もしています。

各学校の献立表で確認してみてください。

よくかんで食べましょう

よくかんで食べると、虫歯を予防する、消化を助ける、脳の働きを活発にする、気分が落ち着く、食べすぎを防ぐなど、頭にも、お腹にもとてもいいことがいっぱいあります。

学校給食では、食材を食べやすい大きさに切って提供するようにしていますが、普段からよくかんで食べることを心がけましょう。

