

食育だより

令和8年度 4月号

発行元 学校給食センター

毎月19日は食育の日



ご入学・ご進級おめでとうございます。

今年度も給食センターの職員一同、子どもたちの健やかな成長を願いながら安心安全、栄養バランス満点の給食づくりに努めます。よろしくお願いいたします。

学校給食は生きた教材です

学校給食は、食に関する知識や実践力を身につけるために、教材としての大切な役割を担っています。

果物・デザート

副菜

牛乳

主菜

主食

煮物・汁物

月・火・木曜はごはん、水・金曜はパンです。お米は市内産の米を使用しています。ビタミンB1、B2を含んだ強化米を混ぜて、給食センターで炊飯しています。パンは県内産の米粉と小麦粉を使ったパンを市内のパン屋さんに焼いてもらっています。

成長期に必要なカルシウム等を摂るため、毎日つけています。

旬の食べ物や、地元でとれた新鮮でおいしい食材をできるだけ使うように心がけています。煮干しや昆布、かつお節を使ってだしをとっています。

主食やおかずの量は、小学生（低・中・高学年）と中学生、それぞれの成長に合わせて調整しています。下記の写真はごはんの目安量です。ご家庭でも意識してみてください！

☆ごはんの目安量

1・2年生

3・4年生

5・6年生

中学生



コンビニのおにぎりが1個 100gです！



給食はどんな基準で作っているの??

学校給食の栄養素量の基準は、文部科学省が示した摂取基準をもとに、エネルギーについては、山陽小野田市の児童生徒の身体状況を考慮して摂取基準値を設定しています。栄養素については1日の1/3～半分を摂るようにしています。

	小学校(中学年)	中学校
エネルギー(kcal)	600	780
たんぱく質(g)	19.5~30	25.3~39
脂質(g)	16.7~20	21.7~26
食塩相当量(g)	2未満	2.5未満
マグネシウム(mg)	50	120
カルシウム(mg)	350	450
鉄(mg)	3	4.5
ビタミンA(レチノール当量)(μgRE)	200	300
ビタミンB1(mg)	0.4	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.6
ビタミンC(mg)	25	35
食物繊維(g)	4.5以上	7

たくさん食べてね！



~スマイル給食について~

昨年度より、アレルギー対応食のない給食の日を「スマイル給食」としています。

スマイル給食は、食物アレルギーのある児童生徒もアレルギーの無い人と同じ給食を食べられ、みんなが笑顔になれる給食という想いを込めて、給食を作ります。スマイル給食の実施は不定期ですが、児童生徒一人一人が楽しく笑顔の生まれる給食時間になるよう努めていきます。

今月は13日の「ごはん 麻婆豆腐 もやしサラダ」、30日の「ごはん じゃがいものそぼろ煮 ごまあえ」です。

スマイル給食の日は、献立表にスマイルマークがつきます！



学校給食の目標 *学校給食法より7項目*

子どもたちの生きる力を育む観点から7つの目標が定められています。

①健康の保持増進

②望ましい食習慣

③社交性・協同の精神

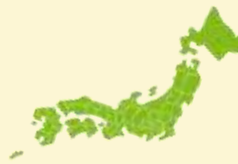
④生命や自然の尊重



⑤食に関する人への感謝
労働を重んずる態度

⑥伝統的な食文化についての理解

⑦生産・流通・消費についての正しい理解



★お知らせ★ ~子どもと今日の給食について語ってみませんか?~

山陽小野田市のホームページに「学校給食センター」のページがあります。毎日の給食を紹介する『今日の給食』では、献立名と給食の写真に一言メモを添えて毎日正午頃に更新中です！

また、昨年5月より、山陽小野田市学校給食センターの「Instagram」を開設しました。毎日の給食の写真だけでなく、給食に関する情報や給食の動画なども発信しています。

みなさんの「いいね!」とフォローをいただけますととても励みになります。よろしくお願いいたします。

下部の二次元バーコードを読み取って、ぜひご覧ください。



HP



Instagram

ユーザーネーム
@sanyo_onoda.kyushoku

