

学校給食試食会へようこそ

幼稚園(保護者)

小学校(保護者)

中学校(保護者)

学校給食共同調理場の概要

◆ 受配校紹介

令和3年7月7日現在

コース名(該当学校名)	食数(食)
小学校 A (○小・○小・○小・○小・○小)	930
小学校 B (○小・○小・○小・○小)	640
中学校 (○中・○中・○中)	780

計12校

2,350食



喜多方市マスコットみんなべえ

◆ 職員構成

所長1名、副主査1名、事務補助1名、栄養教諭1名、栄養士1名、調理員30名(委託業者○○○○)
放射性物質測定検査員1名 合計36名

◆ 学校給食の内容

主 食



ごはん…週3回(月、水、金曜日) 喜多方市産コシヒカリを共同調理場で炊いています。
め ん…週1回(火曜日) ○○○市の○○○○さんで作ってもらっています。
パ ン…週1回(木曜日) ○○○市の○○○○さんで作ってもらっています。
※ 主食の量は、低・中・高学年の3段階にしています。

副 食



煮物・汁物・揚げ物・焼き物・和え物など、毎日の献立の中に和・洋・中などの料理に合わせて登場します。
※ 学校給食摂取基準を踏まえ、いろいろな種類の食品が食べられるように変化を持たせ、出来る限り手作りを心がけています。

牛 乳



毎日の給食に必ず1本(200cc)つきます。○○○町の○○○○さんの牛乳です。
育ち盛りには欠かせない良質のたんぱく質、カルシウム、ビタミンをたくさん含んでいます。

その他



行事食やデザート、果物などで、季節感も味わいます。

地場産物



低農薬で栽培した旬の地場産物の野菜や果物を使用しています。納豆も県内産でとれた大豆から作ったものを使用するなど、地場産物活用の向上に努めています。
※ 令和2年度の地場産物活用状況は、喜多方市全体が59.8%に対して、当共同調理場は71.4%とさらに高い活用率でした。

令和3年度・使用地場産物の紹介

米(コシヒカリ)、カボチャ、なす、ズッキーニ、生しいたけ、干しいたけ、ヤーコン、茎たち菜、ほうれん草、小松菜、ニラ、とうもろこし、ごぼう、アスパラガス、キャベツ、きゅうり、白菜、大根、玉ねぎ、長ねぎ、青大豆、黄大豆、ミニトマト、ミディアムトマト、大玉トマト、切り干し大根、じゃがいも、オータムポエム、りんご、洋梨、キウイフルーツ

学校給食とは



◆ 学校給食の役割

学校給食は単に昼食をとるという目的ではありません。教育の一環として栄養的にバランスのとれた食事をとる能力を身につけ、心も身体も健康な子どもを育てることを目標にしています。

また、みんなでいっしょに同じ食事をすることによって、偏食を直し、食事のマナーを学び、豊かな社交性を身につけることにも役立っています。

◆ 学校給食の栄養

学校給食では、1日に必要な栄養量の3分の1がとれるようになっています。(ただし、不足しがちな栄養素は3分の1以上とれるようになっているものもあります。)残りの3分の2は家庭の食事にゆだねられています。1回の食事、1日の食事を大切に考えていきたいと思いますので、ご家庭での食事についても引き続き、ご配慮くださいますよう、お願いしたいと思います。

特色ある献立

- サンマルちゃん献立(毎月8日)・・・よくかんで食べる習慣を身につけられる献立
- 大すき！喜多方の日献立(毎月19日・食育の日)・・・地場産物や郷土食を多く取り入れた献立
- 「日本列島味めぐり」(毎月1回)・・・県内他地方、47都道府県の郷土食や特産物を取り入れた献立
- 行事食・・・季節の行事と関連づけた献立の工夫で文化や歴史、伝統に触れる。
- リクエスト献立・・・喜びや達成感を味わわせる。

食物アレルギー対応について

サンマルちゃん



- 喜多方市教育委員会発行の「食物アレルギー対応マニュアル」をもとに対応
→医師の診断や指示に基づき正しい判断で行う。(※対象児童生徒79名:令和3年11月現在)
- ＜主なアレルギー関連食品＞

牛乳・乳製品・卵・卵加工品・マヨネーズ・魚介類・魚卵・ハム・ウインナー・大麦・小麦製品・パン・麺・麴・いんげん・なす・きゅうり・トマト・とうもろこし・かぼちゃ・あさり・ほたて・ピーナツ・アーモンド・ごま・すいか・もも・さくらんぼ・パイナップル・メロン・バナナ・オレンジ・キウイフルーツ・ゆず・大豆・豆製品・山芋・里芋など

食材の放射性物質検査について

- 1 事前検査(市で実施)＊毎日2品
 - 2 まるごと検査(県で実施)＊月4回小学校2回・中学校2回
- ＊ 給食で使用する食材は、すべて放射性物質は検出せず(ND)のものを使用しています。なお、詳しくは市のホームページをご覧ください。(毎日新データを公表)

＊ 共同調理場では、職員一同、子どもたちの心と身体の健康を目指し、安全なものを安心して食べられるよう日々努力し、取り組んでいます。保護者の皆様のご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。



給食試食会要項

幼稚園(保護者)

小学校(保護者)

中学校(保護者)

本日は、学校給食試食会にご参加いただきありがとうございます。本日の日程と給食の内容は、下記のとおりです。

本日の日程		本日の献立	
(1) 受付	12:00～	【主 食】ごはん	
(2) 給食準備および参観	12:20～	【主 菜】さばの昆布しょうゆ焼き	
(3) 給食試食	12:30～	【副 菜】ちぐさあえ	
(4) 片付け	13:00～	【汁 物】芋煮汁	
		【その他】牛乳	

	本日の 栄養価	一人一回当たりの学校給食摂取基準		
		幼児	児童(中学年)	生徒
エネルギー(kcal)	〇〇〇	490	650	830
たんぱく質(g)	〇〇〇	15.9～24.5	21.1～32.5	27.0～41.5
摂取エネルギーの13～20%				
脂 質(g)	〇〇〇	10.9～16.3	14.4～21.7	18.4～27.7
摂取エネルギーの20～30%				
食塩相当量(g)	〇〇	1.5g未満	2.0g未満	2.5g未満



給食一口メモ

毎月19日は「食育の日」です。給食センターでは「食育の日」に合わせて日本型食生活のお手本となるような献立作りに努めています。日本型食生活とは、ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物など多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスにも優れた食生活です。また、給食センターの給食では汁物を具沢山にし、汁(水分)の量を減らして薄味にならないよう注意しながら減塩に取り組んでいます。ご家庭と比べて給食の量や味付けはいかがでしょう。率直なご感想をぜひアンケートにてお知らせください。

偏食チェック ～好ききらいなく食べていますか？～

- ☐ 偏った食品の選び方をしていませんか。
- ☐ 苦手なものでも一口は食べるように声かけをしていますか。
- ☐ おやつはルールを決めて食べさせていますか。
- ☐ 家族で楽しく食事していますか。
- ☐ お子さんと一緒に食事作りをしていますか。
- ☐ お子さんと一緒に食卓に座って食事をしていますか。



よくかんでずっと元気に！

～かむことは健康への第一歩～

かまない・かめない子どもたちが増えています。

現代の子どもは塾や習い事で忙しく食事が偏りがちです。短時間で食べられるインスタント食品やレトルト食品は、柔らかくできているので、かまない・かめない子どもが増えています。

「よくかむこと」の4大効果



1 肥満予防

よくかんで食べることによって、脳は少量でも満腹感を感じやすくなり、食欲が抑えられます。

2 むし歯予防

よくかむとだ液がたくさん出ます。このだ液は、口の中を清潔に保ち、むし歯や歯周病の予防になります。また、だ液は消化を助けてくれるので、栄養の吸収がよくなります。

3 胃腸の働きを活発に

よくかんで食べると、食べ物が細かくなるので、胃腸への負担をやわらげ、胃腸の働きを活発にします。

4 反射神経・記憶力・集中力・判断力アップ

よくかんで食べると、顔の筋肉が動いて血流が増加し、脳に酸素と栄養が送られ、脳細胞の働きが活発になります。そのため、反射神経や記憶力、集中力、判断力が向上します。

簡単なことから始めてみませんか？

◇ かみかみ名人の心得 7ヶ条 ◇

- 1 一口30回、かんで食べる。
- 2 右で10回、左で10回、両方で10回、数えながらかんで食べる。
- 3 飲み込もうと思ったら、あと10回かむ。
- 4 食べ物の形がなくなるまで、よくかむ。
- 5 食べものを飲み込んだら、次のものを口に入れる。
- 6 口に食べものが入っている間は、水分をとらない。
- 7 一口食べたなら、はしを置く。



料理のひと工夫

かみごたえのある食材を使う。
(根菜・きのこ・海藻など)



食材を大きめに切る。



食材を加熱しすぎない。



簡単にチャレンジできる

「ベジ・ファースト」で健康に！

～ ベジ・ファーストとは ～

食事の**最初**に**野菜**から食べること！

生活習慣病の予防効果があり、気軽に取り組める健康づくりの方法です。



～ ベジ・ファーストの効果 ～

血糖値の上昇をゆるやかにしてくれる！

さらに、噛み応えのある野菜を食べることで、満腹感を得られやすくなり、食べ過ぎ防止にもつながります。

また、朝食に取り入れると、よく噛むことで目覚めがよくなり、栄養バランスも整います。

血糖値が急上昇してしまうと・・・

- 脂肪をため込みやすくなり、太りやすくなる。
- 糖尿病など生活習慣病になりやすくなる。
- 眠くなりやすくなる。

※ 高齢の方で、食欲のない方や低栄養の心配のある方は、ベジ・ファーストが適さない場合があります。また、腎機能が低下し、カリウム制限が必要な方、糖尿病の治療中の方は、主治医の指示を仰いでください。

始めてみませんか？

＜食べる順番＞

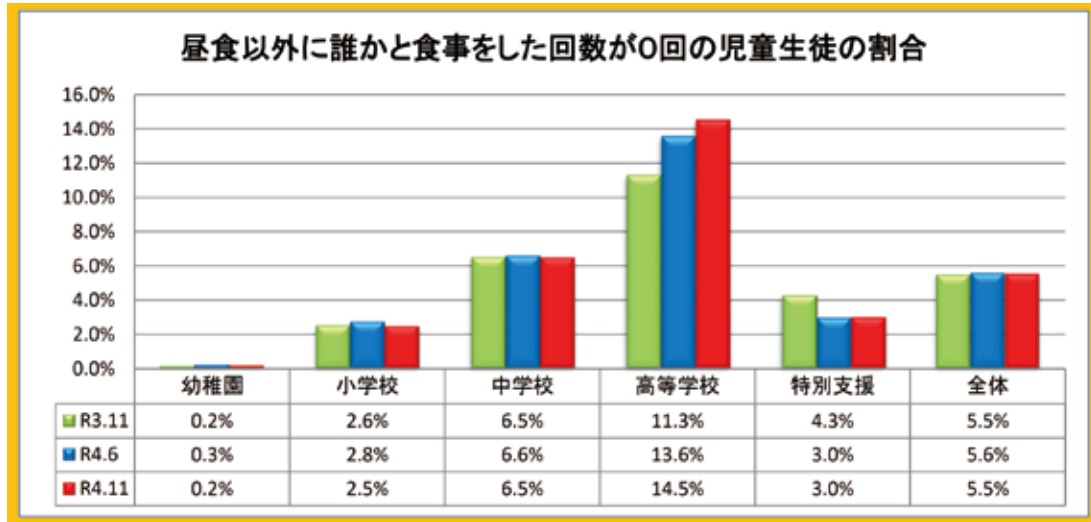
- 1 野菜・きのこ・海藻（副菜）
- 2 魚・肉・卵・大豆製品（主菜）
- 3 ご飯・パン・麺（主食）



家族といっしょに食べよう！

「共食」の大切さ

家庭での活動時間のズレなどから、家の中にいても1人で食事を摂ること＝「孤食」になってませんか？



〈引用：「令和4年度朝食を見直そう週間運動結果」福島県教育庁 健康教育課HP〉

- ＊ 朝食を見直そう週間運動の調査で、朝ごはんも夕ごはんも1人で食べている子がいます。また、年齢が上がるにつれて孤食の割合も増えています。



子どもにとって、「食卓」（共食）の役割は？

- ・ 食卓の家族の何気ない会話からコミュニケーションがとれる。
- ・ 大切な家族と食卓を囲むことによって、心がなごみやされ、安心できる。
- ・ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ、おはしの持ち方、よい姿勢など食事のマナーを学ぶ。

いただきます



ごちそうさま



共食によって、子どもの変化に気づくことができます。一緒に食卓を囲みましょう。

テレビを消して

家事の手を
いったん止めて

ゆっくりと

食卓にいっしょに
すわって

食事が楽しいと思える子どもに！

いっしょに食べたい人がいる子どもに！

