

食育だより

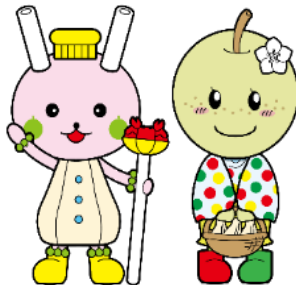


令和8年度 **4月号**

鳥取市立第一学校給食センター

ご入学、ご進級おめでとうございます。春の陽気とともに新年度がスタートしました。本年度も給食センター職員一同、安全・安心でおいしい給食をお届けできるよう努めてまいります。ご理解とご協力をお願いいたします。

学校給食の内容



鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORI きゅうちゃん なつしちゃん

給食写真は鳥取市HP「本日の献立」よりご覧いただけます。



ご飯・パン

ご飯は週4回、パンは週1回(水曜日)です。米は鳥取市産の「おかわりくん」、パンの小麦は鳥取県産の「大山小麦」を使用しています。行事食では「星空舞」を提供することもあります。ご飯とパンの量は、小学校1・2年、3・4年、5・6年、中学校で異なります。



主菜・副菜・汁物

学校給食摂取基準(文部科学省)を基に、成長期に必要な栄養素が摂取できる栄養のバランスがとれた献立を提供します。また、旬の食材や地場産物の活用、季節ごとの行事食や郷土料理を取り入れるなど、食文化の継承に取り組んでいます。

牛乳・デザート

牛乳は、毎日1本(200ml)つきます。牛乳は成長期に必要なカルシウムやたんぱく質を多く含みます。デザートは、行事食などに合わせてつきます。

★学校給食予定献立表★

毎日の給食について、献立名、食材、献立の意図を伝えるメッセージを記載しています。お子さまと一緒にご覧ください。

《毎月の取組》

8のつく日・・・「かみかみ献立」

10日・・・「魚の日献立」

17日・・・「適塩献立」

19日・・・「食育の日献立」



鳥取市産の魅力ある食材を生かした献立です。

★適塩献立について★



今年度から毎月17日を「適塩献立の日」とし、素材の味やうま味を生かして薄味でもおいしく食べられるように工夫した献立を提供します。

食塩を取りすぎると、様々な生活習慣病のリスクを上昇させます。子どもの頃から適塩を意識した食事をとることが大切です。

《適塩のポイント》

●うま味成分を多く含む食材を組み合わせる

「うま味の相乗効果」によって、よりうま味が強くなります。



グルタミン酸

イノシン酸

グアニル酸

学校給食の7つの目標

学校給食は、学校での教育活動のひとつに位置付けられており、食を通じた人間形成や生きる力を育むために、次のような目標が定められています。

| <h2>学校給食の目標</h2>  <p>学校給食法第2条より抜粋・要約</p> | <p>1. 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>  | <p>2. 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。</p>  | <p>3. 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>  |
|---|--|--|---|
| <p>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。</p>  | <p>5. 食生活が多くの人の労働に支えられていることを理解し、感謝する。</p>  | <p>6. 伝統的な食文化を理解する。</p>  | <p>7. 食料の生産、流通及び消費について正しく理解する。</p>  |

★給食の用意のポイント★



つめが伸びている人は、短く切っておこう。



配膳前は机を片付け、きれいに拭いておこう。



給食の前は手を洗い、清潔なハンカチで手を拭こう。

体調の悪い人は給食当番をしないようにしてね！



清潔な白衣を身につけ、髪の毛が出ないようにしっかり帽子をかぶろう。

給食センターの紹介

鳥取市立第一学校給食センター

- 所長 …1名
- 栄養教諭・学校栄養職員 …3名
- 事務員 …1名
- 調理員 …34名
(公益財団法人鳥取市学校給食会に委託)
- 給食配送車 …4台
(因伯通運株式会社に委託)



鳥取市立明德小学校の校庭の横にあり、小学校11校、中学校4校の計15校に約4400食の給食をお届けしています。