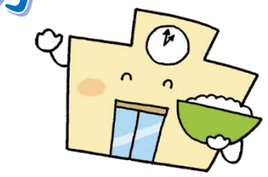
食育だより 4月

食育だよりは、食に関する様々な情報や学校給食の取り組みなどを紹介し、ご家庭での食育の参考にしていただくことを目的としています。

西会津町給食センター

食育で育てたい6つの力



食育とは、生きるための基本であり、知育・徳育・体育の基礎となる望ましい食生活を実践できる力を育てていくことです。学校では、教育活動全体をとおして、文部科学省が定める6つの視点で食育を進めています。

食事の重要性



食べることの大切さ、喜び、楽しさを知る。

心身の健康



望ましい食べ方を知り、自己管理できる。

食品を選択する能力



正しい知識や情報に基づき、品質や安全性を判断できる。

感謝の心



食べ物を大事にし、食にかかわる人々へ感謝する。

社会性



食事のマナーを守り、豊かな人間関係をつくる。

食文化



地域の産物や食文化などを知り、尊重できる。

今日の給食どうだった？

毎日の給食をぜひご家庭での話題にしてください。「初めての料理が出た」「味がいまいちだった・・・」など、いろいろな感想が出てくると思います。「おいしかったよ！」と、毎日の会話がはずむような給食づくりに努めてまいります。



給食センターでは、保護者や地域のみなさまの給食の試食をいつでも受け付けております。ご希望の方は、給食センターまでお問い合わせください。（TEL：48−1154）

※電話がつながらない場合は、教育委員会までご連絡ください。（TEL：45−2216）

給食だより 4月

２０２３年4月

西会津町給食センター

「食べる」ことは
「生きる」こと！





新年度がスタートしました。学校給食は、成長期の子どもたちの心身の健康を支える大切な食事であり、教育（食育）の一環でもあります。給食をとおして、栄養、食事のマナー、感謝の心、食文化など、様々なことを学んでほしいと思います。

西会津町給食センター

西会津町給食センターでは、小学校と中学校の給食（約350人分）を作っています。調理員8名、栄養士1名で心をこめた給食を届けますので、どうぞよろしくお願いします。



西会津町の学校給食

<主食>

ごはん　西会津町産コシヒカリ使用。給食センターで炊いています。

パン　会津坂下町のパン屋さんから届きます。

めん　喜多方市のめん屋さんから届きます。



<牛乳>

1本 200ml入りで毎回出ます。会津坂下町の牛乳屋さんから届きます。

成長期に欠かせない良質なたんぱく質やカルシウムが多く含まれています。

<おかず>

主菜・副菜　地域の食材や郷土料理、行事食などを取り入れながら、不足しがちな野菜・豆類・海藻・魚などを多く取り入れるようにしています。子どもたちが食べやすいように味つけや調理法も工夫しています。

汁物・スープ　和風の汁物は、昆布・かつお節・煮干しで「だし」をとり、素材のうま味を生かすよう心がけています。

※毎月19日前後に実施する「食育の日献立」では、西会津町のカレンダーに掲載されている小中学生が考えた健康レシピを給食に取り入れます。（上の写真は令和5年1月の食育の日献立）



「学校給食摂取基準」　文部科学省の基準により給食を実施いたします。

	小学生	中学生		小学生	中学生
エネルギー(kcal)	650	830	鉄(mg)	3.0	4.5
たんぱく質(g)	21～33	27～42	ビタミンA(μg)	200	300
脂質(g)	14～22	18～28	ビタミンB1(mg)	0.4	0.5
食塩相当量(g)	2.0	2.5	ビタミンB2(mg)	0.4	0.6
カルシウム(mg)	350	450	ビタミンC(mg)	25	35
マグネシウム(mg)	50	120	食物繊維(g)	4.5	7.0

西会津町給食センターについて



西会津町給食センターでは、小学校と中学校の給食（約350人分）を、調理員8名、栄養士1名で心をこめて作っています。衛生管理が徹底されているため、一般の方は入ることができません。昨年度より、給食調理の様子をご紹介する『給食センターデジタル見学ツアー』の動画の配信を行っています。来月号よりSeason2がスタートする予定です。今月号ではSeason1の総集編を掲載しますので、ぜひ、ご覧ください。



検収室
（食材の検品）



下処理室
（野菜の洗浄）

給食センターデジタル見学ツアー⑤
野菜の処理



調理室

（揚げ物・焼き物・蒸し物調理）

給食センターデジタル見学ツアー③
子どもたちが考えたメニュー
歯を強くする肉巻き



給食センターデジタル見学ツアー④
とり肉のからあげ



給食センターデジタル見学ツアー⑦
さばのみそ煮



（汁物・炒め物調理）

給食センターデジタル見学ツアー①
カレーライス



給食センターデジタル見学ツアー⑥
けんちん汁



給食センターデジタル見学ツアー⑧
みそ汁



炊飯室
（米の炊飯）

給食センターデジタル見学ツアー②
ごはん



洗浄室
（食器や食缶の洗浄）



コンテナ室
（食缶をコンテナへセット）

小・中学校へ



衛生管理の徹底のため、作業ごとに部屋が区分されていて、食材の流れが一方通行になるように、調理機器が配置されています。

