

# 学校給食入門



いただきます！

入学おめでとうございます  
お子様が初めて体験する学校給食です。  
保護者の皆様も今一度ご確認ください。  
豊見城市学校給食センター

# がっこう 学校での食育 しよくいく

学校給食は、学校での教育活動の1つに位置づけられています。また日本の学校教育の指針である「学習指導要領」では、食育についてご家庭や地域社会と連携を図りながら学校全体で取り組んでいくことが示されています。学校給食の目標及び食育は以下の観点から進められています。

## 給食の目標

1. 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
2. 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、望ましい食習慣を養うこと。
3. 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
4. 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
5. 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについて理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
6. 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
7. 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

### しよく じゅうようせい 食の重要性



た 食べることの喜び、楽しさ、  
そして重要性を知る。

### しんしん けんこう 心身の健康



せいちょう けんこう のぞ 成長や健康に望ましい食べ方を  
知り、実践できる。

### しよくひん せんたく のうりよく 食品を選択する能力



ただ ちしき しょうほう もと ひんしつ 正しい知識や情報に基づき、品質  
や安全性を自分で判断できる。

### かんしゃ こころ 感謝の心



た もの だいじ しょくじ 食べ物を大事にし、食事にかかわ  
る人々に感謝する。

### しゃかいせい 社会性



しょくじ まも しょくじ とお 食事のマナーを守り、食事を通し  
て豊かな人間関係を築く。

### しよくぶんか 食文化



かくちいき さんぶつ しょくぶんか れきし 各地域の産物や食文化、その歴史  
などをし、尊重できる。

# 学校給食の内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準」では1日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるよう基準値が決められています。

## ★児童または生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

区分	基準値			
	児童(6歳~7歳)の場合	児童(8歳~9歳)の場合	児童(10歳~11歳)の場合	生徒(12歳~14歳)の場合
エネルギー(kcal)	530	650	780	830
たんぱく質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%			
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%			
ナトリウム(食塩相当量)(g)	1.5未満	2未満	2未満	2.5未満
カルシウム(mg)	290	350	360	450
マグネシウム(mg)	40	50	70	120
鉄(mg)	2	3	3.5	4.5
ビタミンA(μgRAE)	160	200	240	300
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	25	30	35
食物繊維(g)	4以上	4.5以上	5以上	7以上

- (注) 1 表に掲げるもののほか、次に掲げるものについても示した摂取について配慮すること。  
 亜鉛…児童(6歳~7歳)2mg、児童(8歳~9歳)2mg、児童(10歳~11歳)2mg、生徒(12歳~14歳)3mg
- 2 この摂取基準は、全国的な平均値を示したものであるから、適用に当たっては、個々の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に運用すること。
- 3 献立の作成に当たっては、多様な食品を適切に組み合わせるよう配慮すること。

おかずは、新鮮な食材を使用し、豊見城市で採れた食材や県産品を積極的に取り入れています。

いろいろな調理法（煮る・揚げる・ゆでる・和えるなど）を取り入れて給食を提供します。

原則として、生で食べるミニトマトや果物などを除き、すべて加熱調理しています。

牛乳は成分無調整のもので、容量は200ccです。加工乳になる場合もあります。

デザートには季節の果物のほか、ゼリーやケーキなども提供します。

主食は、ご飯(米飯)が基本で、白ご飯のほか、麦ご飯、混ぜご飯、赤飯などを提供します。パンや麺の日もあります。

だしは、昆布やカツオ節、鶏がら、豚がらなどからとり、うま味を生かして塩分を控えめにしています。化学調味料は使用しません。

全国各地の郷土料理、行事食、世界の料理など、さまざまな献立を実施する予定です。お楽しみに!

か て い きゅうしょく れんけい ねが  
**ご家庭と給食の連携をよろしくお願いいたします**

まいつき こんだてひょう め とお  
**毎月の献立表やおたよりに目を通して  
 ください**



れいそうこ め ところ は いちどく ください  
 冷蔵庫など目にしやすい所に張って、ご一読くださ  
 い。給食を話の糸口に、その日の子どもの学校での  
 ようす き 様子を聞くこともできます。

か て い しょくいく じっせん ば  
**ご家庭を食育の実践の場にしてくだ  
 さい**



も かた はいぜん た かた こんだて かんが かた  
 はしの持ち方、配膳、食べ方、献立の考え方など、  
 がっこう しょくいく つた こ がっこう まな  
 学校で食育として伝え、子どもたちが学んだことを  
 ご家庭でもぜひ継続して実践させてください。

きゅうしょくとうばん ねが  
**給食当番へのご協力をお願いします**



じさん せいせい かいり きょうりょく  
 ハンカチ持参、つめ、マスクなど衛生管理にご協力  
 ください。また給食当番の週の最後には、白衣等の  
 せんたく せんたく めっきん ねが  
 洗濯、アイロンがけによる滅菌をお願いいたします。

せつぎよくてき てつた  
**積極的にお手伝いをさせてください**



きゅうしょく ぜんいん じゅんび あとがたづけ かねて  
 給食では全員で準備、後片付けをします。ご家庭で  
 もぜひ行わせてください。買い物や料理もできる  
 はんし せつぎよくてき てつた  
 範囲で積極的にお手伝いをさせてあげてください。

**ひとりでできるかな  
 たとえば・・・**



みかんやオレンジなどの皮  
 をむくことができる



マヨネーズやジャムなどの小  
 袋をあけることができる



骨のある魚でも、はしを使っ  
 て上手に食べるができる



ひもを結んだり、紙を折りた  
 たむことができる

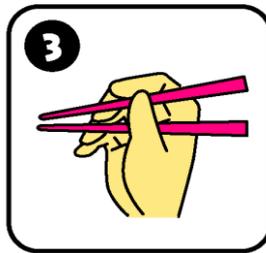
# ただしいもちかた



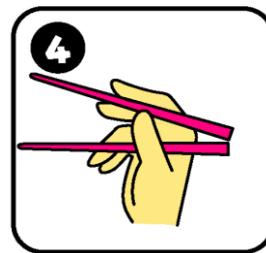
① はしの片方（固定ばし）を、親指の根元にはさみます。



② 薬指をかるく曲げて、はしの下にそえ、親指と薬指でささえます。

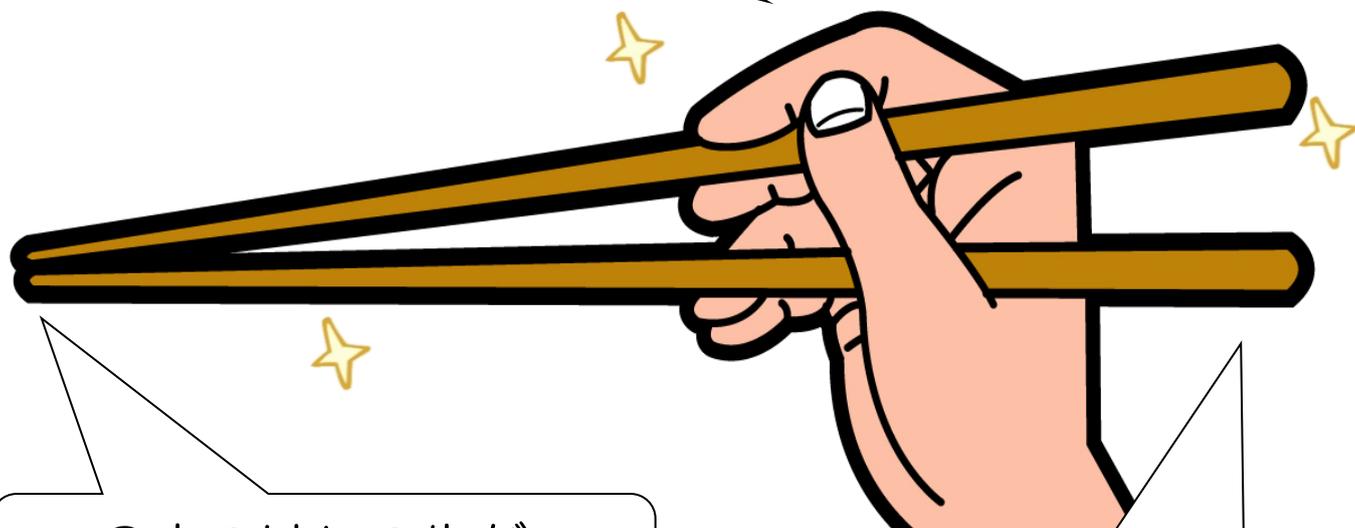


③ もう片方はし（作用ばし）は親指のはらではさんで中指でささえます



④ おはしをうまく動かすことができれば、正しいもちかたです

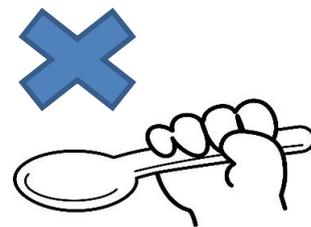
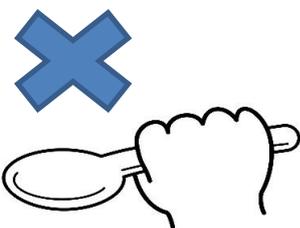
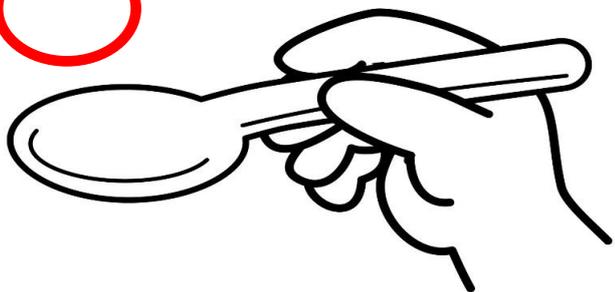
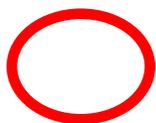
上のはしがうごいていますか？



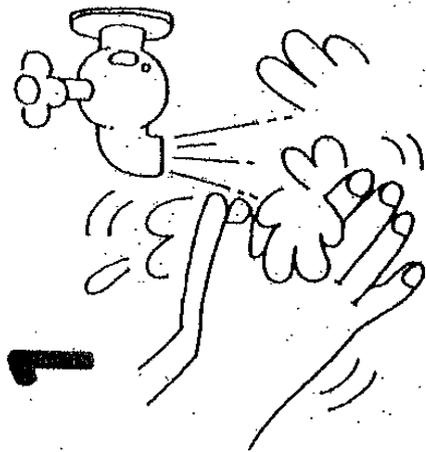
2本のはしの先がそろっていますか？

下のはしは動きません！

※スプーンの持ち方

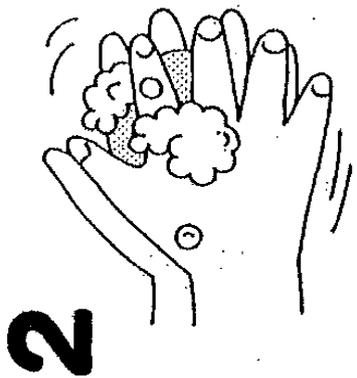


# て 手のあらいかた



1

みず  
水でぬらす



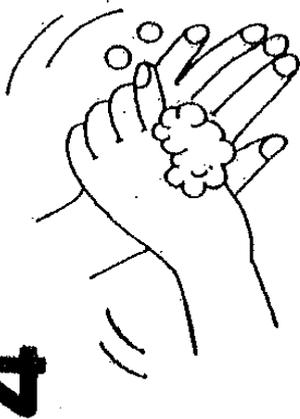
2

せっけん  
石けんをつける



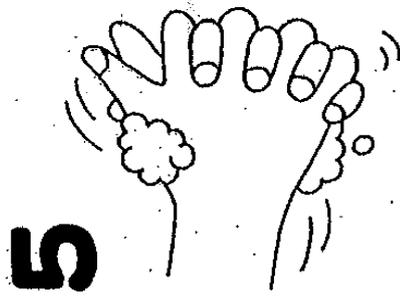
3

てのうら  
手のひらを洗う



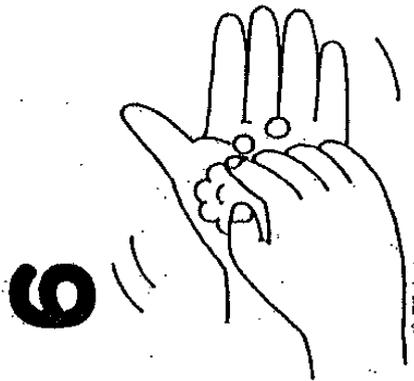
4

てのこぶし  
手の甲を洗う



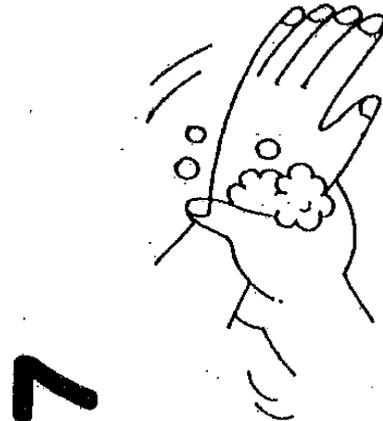
5

ゆび あいだ  
指の間を洗う



6

ゆびさき  
指先を洗う



7

てくび  
手首を洗う



8

みず  
水で洗い流す