

給食だより

食育月間号

令和7年6月20日



西東京市立保谷第一小学校

6月は食育月間です

西東京市を含む多摩小平保健所の圏域5市では、「生涯にわたる食を通じた健康づくりの充実」のために、「栄養バランスのとれた食事の推進」に取り組んでいます。

多摩小平保健所圏域

4つの食育推進取組内容

- ◎主食・主菜・副菜のそろった食事
- ◎適切な食塩摂取

- ◎十分な野菜の摂取
- ◎食品ロスを減らす

GOAL 1

主食・主菜・副菜をそろえて、 バランスのよい食事を！

主食・主菜・副菜をそろえることで、必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。

多摩小平保健所管内で
主食・主菜・副菜を毎日
そろえて食べる子供は

5人中3人しかいません



【地場野菜を活用して栄養バランスを考える part3】食育月間の取組報告



定食



ワンプレート

毎日野菜料理を5皿程度！
果物も取り入れよう！

野菜(20歳以上)の
摂取目標量

1日350g以上

健康日本21(第三次)

主食

ご飯・パン
・めんなど

エネルギーの
もとになる

主菜

肉・魚・卵
・大豆など

からだをつくる
もとになる

副菜

野菜・いも・
きのこ・海藻など

からだの調子を
ととのえる

「主食・主菜・副菜がそろった食事は栄養バランスがよい」ことについては、小学校の家庭科から学習が始まります。そのため、給食の献立表でも、料理名はこれらの分類で表記しています。先日6/13の食育月間メニューの日に、「栄養バランスのよい食事」についてのランチ通信を各学級に配布しました。実生活でも活かせるよう、ご家庭でもぜひ話題にしていただけたらと思います。

6月13日の献立

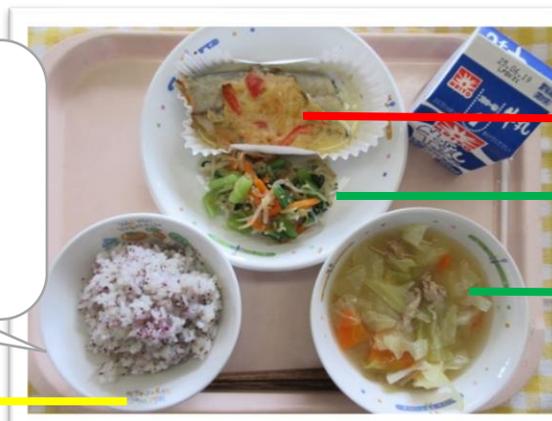
ゆかりごはん

夏野菜と魚の味噌マヨ焼き

小松菜のおひたし キャベツ汁

牛乳

しゅしよく
主食



しゅさい
主菜

ふくさい
副菜

給食の食材について

<牛乳>



飲用牛乳は、東京都指定の工場、協同乳業の東京工場（日の出町）から届きます。原乳の主な産地は東京都、群馬県、岩手県、北海道となり、割合は日によって異なります。

<米>



お米は、市内のひらまつ米穀店や学校給食会等から購入しています。新米の季節には、5年生のお米の学校の講師でもある新潟県南魚沼郡の臼井先生の農園から魚沼産コシヒカリを産直で取り寄せ、月1回程度使用しています。主食の回数としては、週3.5回を目安としています。

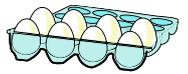
<麺類>

中華麺、スパゲティ、冷凍うどんなどを使います。1ヶ月に2~3回程度を目安にしています。

<パン>



パンは、東京都指定の工場、東京都で決められた材料・配合・焼き方で作られたものが届けられます。パンの原料の小麦粉は、北海道産を使用しています。月2~3回を目安にしています。



<卵>

サルモネラ菌などの衛生検査が定期的に行われた、鮮度のよい卵を使用しています。

<生肉・加工肉>

鶏肉・豚肉は鮮度がよい国内産のものを使用し、定期的に抜きうちで食材の衛生検査を行っています。ハム、ベーコン、ウィンナーも全て、原料の豚肉は国産100%で、発色剤や化学調味料、つなぎの卵白等が無添加ものを使用しています。

<練り製品>

魚肉練り製品も全て化学調味料や保存料が無添加のものです。



<野菜・果物>

野菜・果物は国産のものを使い、地場・産直農産物も多く取り入れています。

<調味料>

塩は、ミネラル分の多い天然塩を使っています。醤油は、国産丸大豆を原料にし、昔からの製法でゆっくり熟成させた無添加醤油を使っています。味噌も、国産大豆を原料にしたものを使っています。マヨネーズ・ケチャップ、ソース類は、化学調味料無添加のものを使用しています。

栄養管理と献立作成

栄養



文科省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事で不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。

「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。

栄養士が
献立作成
しています



~「ほいちのランチ」にまつわるエピソード~

保谷第一小学校では、給食がある日は各学級に毎日、ランチ通信『ほいちのランチ』を配布しています。盛り付け図と共に、その日の献立で特に伝えたいこと（食材の旬、地場野菜の使用、栄養素の働き、郷土料理、世界の料理や文化について等）を発信しています。空欄には、手書きのイラストや写真を載せて、内容がより伝わりやすくなるよう工夫をしています。給食室前にカラー版を掲示していますが、児童が立ち止まってランチ通信を見ながら「これおいしかったな〜」「今日の給食はなんだっけ？」などと会話をしている姿も見かけます。1年生のとある学級では、担任が過去のランチ通信を整理していたところ、「そのランチ通信ください！」と、児童が改めて読み返したり、色ぬりをして楽しむ様子があったそうです。ランチ通信一枚ですが、この一枚を通して、食に対する興味や関心が深まっていると思うと、とてもやりがいを感じます。

