

4月給食だより

令和7年度
福島市北部学校給食センター

ご入学・ご進級おめでとうございます



学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。



給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。



給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です！

学校給食は「主食、主菜、副菜、汁物」に、牛乳を組合わせた献立を基本としています。

【主菜】肉・魚・卵・豆製品等のたんぱく質が体をつくる材料になります。

【副菜】野菜のビタミンやミネラル、食物繊維が体の調子を整えます。

【主食】ごはん・パン・めんなどの糖質が体を動かすエネルギーに。

【牛乳】子どもたちの成長に欠かせないカルシウムを補うために、200ml 牛乳が毎日つきます。

【汁物】野菜やいも類、海そう類等を使って第2の副菜の役割。汁の水分で満腹感も。



※ 給食センターの一食あたりの給食費は、小学校 330 円、中学校 380 円です。
福島市では、独自の「福島型給食推進事業」により、一食あたり 130 円を補助しています。

※ 給食センターでは、安心安全な給食を提供するため、給食に使う食材を決める選定会を年 4 回実施しています。栄養教諭・学校栄養職員が食材を味見したり書類を審査したりして、実際に使う食材を選定しています。



給食の約束



みんなが気持ちよく給食を食べられるように、協力して準備や後片付けをし、マナーやルールを守って過ごしましょう。

せっけんで手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。 手の甲 手のひら 指の間 手首	給食当番は、身支度をしっかり整えましょう。 ※発熱・腹痛・下痢・吐き気があるなど体調が悪い場合、給食当番はできません。
苦手な食べ物でも、ひと口食べてみましょう。 ぱくっ	決められた時間内に、食べ終わるようにしましょう。
足裏は床につけ、姿勢よく座りましょう。 ※お話するときは、小さな声を心がけましょう。	食べ物は食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。 かむ かむ ※早食いや詰め込み過ぎは、食べ物がのどに詰まり窒息する危険があります。

健康に暮らすための3つの約束



栄養バランスのよい食事と、適度な運動、十分な睡眠（休養）は、健康な体をつくるための基本です。

