



月<Monday>	火<Tuesday>	水<Wednesday>	木<Thursday>	金<Friday>
<p><b>紫波町の給食</b> 学校給食センターは約2800人分を作っています。米飯を中心に、1日の3分の1から半分の栄養がとれようとして献立作成をしています。塩分についてはうす味を心がけ、基準値(小学校2.0g未満、中学校2.5g未満)以内になるようにしています。また、季節の行事食や郷土食のほか、児童生徒が作成した希望献立なども実施しています。主食は米飯が基本で、月2回は県産小麦を使ったパンになっています。</p>	<p><b>7&lt;給食開始&gt;</b> 今日から新年度の給食が始まります。献立表ではエネルギー量、塩分量、使われている食品などの情報が書かれています。紫波町産の食材には下線を引いているので、確認してみましょう。また、食べ物や栄養のこと、食事のマナー、衛生管理、そして教科で学習した食に関連したことは一口メモを通してお知らせします。昼の放送を聞きながら食べ物に関心を持ってほしいと思います。</p>	<p><b>8&lt;お米&gt;</b> お米には様々な品種がありますが、給食では紫波町産の「ひとめぼれ」という品種を使っています。「ひとめぼれ」は甘み、ねばり、うまみなどのバランスがよく、どんな料理にも合うお米です。米の栽培は、品種によって異なりますが、春ぐらいから始まり、種まき、田おこし、田植え、稲刈りなど、米が収穫できるまでには長い時間がかかります。生産者の方が一生懸命作ってくださっているおいしいお米です。感謝しながらいただきます。</p>	<p><b>9&lt;給食当番&gt;</b> 給食当番は「白衣・帽子・マスク」を身につけることになっています。これは給食にほこりや髪の毛が入らないようにするためなので、ポタンもしっかりと止めて着ます。また、つめを切り、石けんで丁寧に手を洗うことはとても大切です。給食当番でない人も丁寧に手を洗いましょう。洗った手で床をさわったり、靴のひもを結び直したりすることがないように気をつけてください。みんなで協力して準備をして、気持ちのよい給食時間を過ごしましょう。</p>	<p><b>10&lt;県産小麦パン&gt;</b> 今日の主食はパンです。給食では令和8年度から月2回を目安にパンの日です。洋食の代表であるパンですが、給食のパンは岩手県でとれた「ゆきちから」と「銀河のちから」という品種の小麦が使われています。紫波町でも麦の畑がたくさんあり、夏になると黄色の穂が実ります。パンは一口ずつ手でちぎって食べるのが正しい食べ方です。給食を通して食事のマナーも身につけましょう。</p>
<p><b>13&lt;給食の栄養&gt;</b> 給食は学校給食摂取基準に基づいて作っています。この基準は、小学校では低学年・中学年・高学年と3つに分かれています。新しい学年になってご飯の量が増えたと感じている人もいます。体の成長に合わせてご飯の量も変わっていきます。給食は今の自分に必要な量の栄養素をバランスよくとれるように、色々な食品を組み合わせています。苦手なものにも、みなさんの成長にかかせない栄養素が含まれているので、苦手なものがでたときも、一口は食べるようにしましょう。</p>	<p><b>14&lt;食事のあいさつ&gt;</b> 私たちは、動物、魚、野菜や果物などの命をいただいて生きています。その命をいただくことへの感謝として「いただきます」というあいさつがあります。「ごちそうさま」の言葉には、食事ができるまでに関わって下さった方への感謝の気持ちが込められています。食事のあいさつは日本独自の文化で、海外ではこのような文化がないため驚かれるそうです。すべての物に感謝する日本の素敵な習慣を大切にしたいですね。感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをしましょう。</p>	<p><b>15&lt;食育の日・よくかむ給食&gt;</b> 毎月19日は「食育の日」です。今年度も食育の日はかみごたえのある食品を使い「よくかむ給食」を出します。岩手県で取り組んでいる60プラスプロジェクトにもあるように、一口20回かむことを意識して食べましょう。よくかんで食べると「消化しやすくなる」「虫歯を予防する」「食べ過ぎを防ぐ」など体にいい効果があります。今日はごぼうを取り入れることで、よくかめる給食にしました。飲みこむ前にあと少し意識してかむ習慣をつけて食べましょう。</p>	<p><b>16&lt;学校給食は「食」を学ぶ時間です！&gt;</b> 学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。子どもたちを健康な体に育てたり、食べ物の大切さや地元の食べ物のことを知らせたり、食べ方のマナーを学んだりする大事な時間です。栄養バランスのとれた食事を通して、これからいろいろなことを学んでいきましょう。</p> 	<p><b>17&lt;緑黄色野菜&gt;</b> 成長、視覚、免疫などに関わる栄養にカロテンとよばれるものがあります。このカロテンは、緑黄色野菜とよばれる色の濃い野菜に多く含まれています。にんじん、にら、ピーマン、ほうれんそうやかぼちゃやブロッコリーなども緑黄色野菜の仲間ですが、一番カロテンが多いのがにんじんで、給食でも毎日のように使われています。中学生では、このカロテンはとるのが難しい栄養素のひとつです。緑黄色野菜を積極的に食べましょう。</p>
<p><b>20&lt;学習ふり返し給食 小6国語 季節の言葉「穀雨」&gt;</b> 太陽の運行をもとに一年を二十四に分けた「二十四節気」は季節を表す言葉です。春分や夏至などよく聞く言葉もありますが、4月20日頃は「穀雨」と呼ばれます。穀物をうるおす春の雨が降る時期を表しており、小学校6年生の国語でも学習します。この時期は草が芽吹き、苗が育ち始め、春らしさを最も感じられる頃です。私たちが食べている米も田植えの準備の迎える時期であり、秋の収穫に向けて成長を始めます。</p> 	<p><b>21&lt;食器の置き方&gt;</b> 私たちの毎日の食事に使われている箸、お椀、お皿には決まった置き場所があります。箸は一番手前に、箸先を左にして置きます。左利きの人は箸先を右にして置き換えます。手に取ることの多いご飯は左手前に、汁のお椀は右手前に置きます。肉や魚、卵などを使ったおかずの主菜は右の奥、野菜やきのこなどを使ったおかずの副菜は左の奥に置きます。また、ごはんとお椀を持って食べるのも食事マナーの1つです。みんなで確認してみましょう。</p>	<p><b>22&lt;入学進級お祝い献立&gt;</b> みなさんの健康と学校生活の充実を願って、今日は入学進級お祝い献立です。これから1年間、新しい学級で給食を食べることになります。1人1人が思いやりの気持ちをもって、自分だけでなく周りの人も気持ちよく食事ができる雰囲気づくりをしていきましょう。食事をすることは、生きること、勉強すること、運動すること、全ての上で基本となります。食べなければ生きていくことができません。給食を通して「食」についてたくさん学んでほしいと思います。</p>	<p><b>23&lt;学習ふり返し給食 小学外国語・中学英語 「アルファベット」&gt;</b> 小学校の「外国語」や中学校1年生の英語で「アルファベット」についてふれます。今日のスープには大文字のアルファベットマカロニがはいっています。心の中で言いながらいただきます。最後にクイズです！アルファベットの『V』実は、大昔のある動物の『ツノ』の形から作られたといわれています。その動物は何でしょう？ ①ウシ ②シカ 答えは、①ウシでした！</p> 	<p><b>24&lt;地産地消&gt;</b> 地産地消は、地元で生産された食品をその地域で消費することを指します。給食では、いたけ・小松菜・じゃがいもなどの野菜やりんごやぶどうなどの果物を活用し、地産地消を推進しています。また、年間を通じて利用できるように、切干大根やゆで大豆など食品を加工して保存する工夫もしています。地産地消を推進するとこのように、地域資源を活用した持続可能な食文化の形成にもつなげることができます。</p>
<p><b>27&lt;減塩・適塩の日&gt;</b> 料理の味付けにはしょうゆや塩などの調味料を使います。味がうすいと物足りないですが、濃すぎると病気の原因になってしまいます。岩手県は食塩をとる量が全国でも多いため、毎月28日を「いわて減塩・適塩の日」として減塩に取り組んでいます。給食でも1食の塩分が小学校2g未満、中学校2.5g未満とされているので、うす味を心がけています。今日は副菜はかつおだしを効かせ、うす味でも満足できるように工夫しました。</p>	<p><b>28&lt;学習ふり返し給食 小3国語 春のくらし&gt;</b> 通学路や校庭などに草木が芽生え始め、春の訪れを感じますね。野菜や花の種まきをしたり、苗を植えたりする時期でもありません。春キャベツや新たまねぎといった、「春」「新」がつく野菜も食べられる季節です。今日は春らしく、教科書にもものっている、山菜のたけのことわらびを使った煮物にしました。山菜とは野山でとれ、食べることができる植物のことです。今日は給食で春を味わいましょう。</p>	<p><b>29&lt;昭和の日&gt;</b> 毎月の予定献立表、一口メモは「紫波町のホームページ」内に掲載しています。 QRコード:  ホームページは ←こちらから 紫波の食ナビ Instagramを開設しています。紫波町の食についての情報を知ることができますよ！ QRコード:  Instagramはこちら</p>	<p><b>30&lt;カルシウム&gt;</b> 給食に毎日つく牛乳は、骨や歯を作ったり、心を落ち着かせる働きをもつカルシウムが多くふくまれています。カルシウムは成長期のみなさんにとっても大切な栄養素です。牛乳にはカルシウムの他にも、体をつくるたんぱく質も豊富です。牛乳が苦手な場合は、ヨーグルトやチーズといった乳製品を食事に取り入れたり、小松菜などの青菜や、骨ごと食べられる小魚を取り入れるようにしましょう。</p>	<p><b>～ご入学ご進級 おめでとうございませ～</b> <b>紫波町の食育</b> 栄養教諭が学校と連携しながら各小中学校で食に関する指導を行い、食について学習します。教科で学習したことを給食を食べながら深める「学習ふり返し給食」、紫波町食育・地産地消推進計画や第三次元気はつらつ紫波計画(紫波町の健康増進計画)に合わせた「よくかむ給食」「減塩適塩給食」など、町と連携しながら食育を推進していきます。</p> 