



給食だより

2026年 春号



南知多町学校給食センター
令和8年4月

ご入学、ご進級おめでとうございます。小学生、中学生の時期は、一生の中でも心も体も大きく成長します。そして成長のためには、健康であることが大切ですが、その健康を保つために必要なのが毎日の食事です。

学校給食には7つの大きな目標があります。南知多町の児童生徒のみなさんには、学校給食を通して、食事の大切さやマナーを知り、クラスで協力して準備や後片付けを行ってほしいと思います。今年度も給食センター職員一同、安全でおいしい給食作りを目指していきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。



学校での「食育」



学校給食を通して、食に関わる知識、資質、能力を以下の6つで育成していきます。学校で子供達が学んだことをご家庭でも実践させてください。

①食の重要性



食事の重要性や食事をする喜び、楽しさを理解する。

②心身の健康



生きるための力を身につけていくために食や健康の知識、技能を身に付ける。

③食品を選択する能力



正しい知識・情報に基づいて、食品の安全性を判断する力を身に付ける。

④感謝の心



食べ物を大切に、食料の生産に関わる人達へ感謝する心をもつ。

⑤社会性



食事のマナーや、食事を通じた人間関係を作る能力を身に付ける。

⑥食文化



各地域の産物、食文化や歴史を理解し、尊重する心をもつ。

きゅうりょく じゅんび
給食の準備、しっかりできてる？



かたづけ



てあらい
手洗い



とうばん びく
当番の服そう

学校における給食指導は、その準備から後片付けまで含め、大切な教育活動の1つです。子どもたちの食に関する基礎的な実践力を伸ばすために、すべての教職員が支援していきます。給食当番の活動はもちろんですが、当番以外の人でも、食事前の手洗いや換気、整理整頓など協力して、みんなが気持ちよく楽しく食べられる給食にしましょう。

なぜ白衣を毎週洗わなければいけないの？

白衣はきれいに見えても目に見えない雑菌が付いています。使い終わった白衣は、滅菌のために洗濯とアイロンがけを行ってください。きれいな白衣だと、次の給食当番も気持ちよく使うことができます。



なぜ毎日牛乳がでるの？

給食は栄養バランスが考えられています。特に、成長期に不足しがちなカルシウムは骨や歯、血液にとって大切な栄養素です。このカルシウムをたくさん含んでいるのが牛乳です。1日に必要なカルシウム量をとるためには、給食の牛乳をしっかり飲むことが大切です。



1本のカルシウム量＝
1日に必要な1/3～1/4
程度



作ってみてね！給食レシピ ～鶏肉のごまよごし～



鶏肉には成長期に必要な良質なたんぱく質が多く含まれます。レバーは目の栄養になるビタミンAが多く含まれます。給食では味もよく、栄養満点の人気献立です。

【材料：4人分】

鶏もも肉…180g
鶏レバーでんぷん付き…40g
砂糖…6g
こいくちしょうゆ…小さじ1
みりん…小さじ1/2
水…大さじ1
白ごま…適量
酒・塩…適量
片栗粉…適量

【作り方】

- ①★を小鍋に入れ、弱火で加熱をする。火が通ってきたら、冷ましておく。
- ②鶏肉は3cmほどの大きさに切り、酒、塩を振り、15分ほど置き、臭みを抜く。
- ③②をキッチンペーパーで軽く拭き、片栗粉をまぶす。
- ④レバーはカリッとなるまで揚げる。続けて③も中心に火が通るまで揚げる。
- ⑤④が揚げたての状態、①のタレをかけ、仕上げに白ごまをかけて完成！

