

# 4月給食たより

令和8年度

山梨市教育委員会

色とりどりの花が咲き誇る季節になりました。いよいよ新年度のスタートです。学校給食センターでは子どもたちが元気に学校生活を送れるように、安全・安心に留意し、心を入れて給食を作っていきたいと思えます。1年間よろしくお願いします。

## 学校給食は「食」を学ぶ時間です!

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。学校で行う食育は以下の6つの観点から進められます。



### 食の重要性



食事の大事さ、喜び、そして楽しさを知る

### 心身の健康



健康を保つための自己管理能力を身に付ける

### 食品を選択する能力



正しい知識、情報をもとに食品を選ぶ力をもつ

### 感謝の心



食べ物を大切にし、かかわる人々に感謝する

### 社会性



マナーや思いやりの気持ちなど社会性を育む

### 食文化



地域の産物や伝統的な食文化を知り、未来に伝える

### 給食費について

#### ・給食費の「無償化」について

山梨市では、子育て世帯の経済的負担軽減を図るため、令和8年度4月から市立の小中義務教育学校に通う児童生徒の学校給食費を無償化します。

### ご家庭へのお願い

#### ・毎月の献立表やおたよりに目を通してください

給食では多様な食材を使用しています。アレルギー食材や食べ慣れない食材がないか、献立表が配布されましたらご一読いただき、ご確認をお願いします。

こんだて表



## 山梨市の取り組み～「生きた教材」としての学校給食～



### ① 地産地消の推進

山梨市産の食材を使ったメニューを給食に取り入れ、給食を通して地域の食文化の継承につながるよう努めていきます。

★JA や牧丘町の有機農家等にご協力いただき、

果物だけでなく山梨市産の野菜も取り入れていきます。

R7年度は、14品目(シャインマスカット、じゃがいも、にんにく、玉ねぎ、かぶ、だいこん、ねぎ、小松菜など)の山梨市産食材を取り入れることができました。



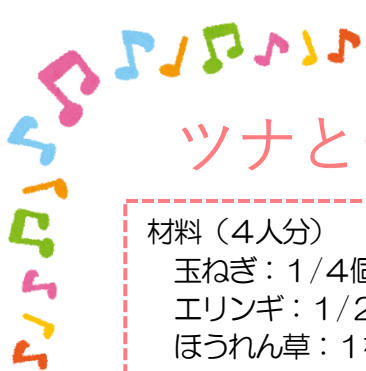
### ② 和食の日給食

和食はごはんを中心に、汁物とおかずが組み合わせられた栄養バランスの優れた食事です。他にも様々な魅力がある一方で、給食では残食が多く、魚料理に苦手意識のある子ども達も多くいます。そこで、毎月1回和食の日給食を取り入れ、子ども達に伝統的な和食文化についての理解が深められるようにしていきます。



### ③ かみかみ給食

よく噛むことは、胃腸の消化・吸収を高めたり、あごの発達を促したりなど、体に良い効果がたくさんあります。今年度も月に1回、かみごたえのある食材を取り入れた献立を実施していきます。



作ってみませんか? ～給食レシピ～



## ツナとチーズのオムレット

材料(4人分)

玉ねぎ: 1/4個  
エリンギ: 1/2本  
ほうれん草: 1株  
ツナ缶: 1/2缶  
ピザ用チーズ: 20g

卵: 4個  
牛乳: 大さじ1  
顆粒コンソメ: 小さじ1/2  
砂糖: 小さじ2  
塩: 少々  
こしょう: 少々  
マドレーヌカップ: 4枚

A



朝食にも  
おすすめ!

作り方

- ① ボールに卵、牛乳、調味料Aを入れてよく混ぜ合わせる。
- ② 玉ねぎは5mmの角切り、エリンギは短冊切りにする。ほうれん草はゆでて、水にさらし、3cmに切る。
- ③ ①のボールに玉ねぎ、エリンギ、ほうれん草、ツナ、チーズを加えて混ぜる。
- ④ ③をマドレーヌカップに均等に分け、220℃のオーブンで16分焼く。(電子レンジの場合は、600Wで1分40秒加熱する。)

※お使いのオーブンやレンジの機種によって加熱時間に差が出ますので、様子を見ながら調理をしてください。

