



4月 給食だより

令和7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年間よろしくお願ひします。

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



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

毎月の献立は、学校摂取基準に基づいて栄養士が作成しています。野菜やカルシウムなど、不足しがちな食品や栄養素を補ったり、行事食や旬の食べ物などを取り入れたりしています。献立表やおたよりが配布されましたらご一読いただき、ぜひ、給食の事を話題にしてみてください。

・ご家庭を食育の実践の場に！

はしの持ち方、配膳、食べ方、栄養バランスなど、学校で子どもたちが学んだことをお子さんに聞いていただき、ご家庭でも実践してみてください。

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。R6年度は、13品目(シャインマスカット、じゃがいも、さつまいも、玉ねぎ、かぶ、だいこん、ねぎ、白菜など)の山梨市産食材を取り入れることができました。



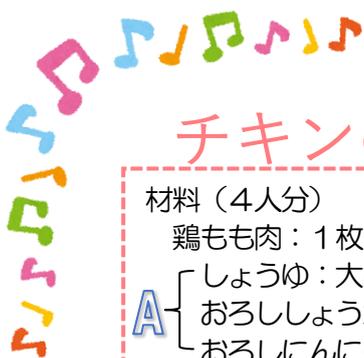
② 和食の日給食

和食はごはんを中心に、汁物とおかずが組み合わさ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～



チキンのチーズ焼き

材料(4人分)

鶏もも肉: 1枚

A { しょうゆ: 大さじ1
おろししょうが: 小さじ1/2
おろしにんにく: 少々

B { ピザ用チーズ: 40gくらい
乾燥パセリ: 少々

★鶏肉を鮭にかえても◎!

作り方

- ① 鶏もも肉は4等分に切り、Aの下味をつける。
- ② フライパンにクッキングシートをしき、片面を焼く。(中火8分ふたをして焼く。)
- ③ うらがえし、Bをのせて5分焼く。
※オーブンで焼く場合は、最初からBをのせて約15分～20分火が通るまで焼く。



こがさないように気を付けて焼いてね! お弁当にも◎!

