

4月 食育だより

令和8年度4月
鹿屋市立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。

新年度が始まりました。学校給食では、子どもたちの体と心の成長を支えるため、安全安心で、栄養バランスのとれた、おいしい食事を提供していきます。また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。



学校における食に関する指導の内容

～食に関する指導は、学校の教育活動全体を通して行います～

教科等の時間



各教科や外国語活動、総合的な学習の時間、特別活動、自立活動は、食に関する指導と関連づけることができます。関連づけることで、食育の充実や教科等のよりよい目標達成につながります。

給食の時間



学校給食は、児童生徒の健康の維持・増進、体位の向上を図り、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけるために重要な教材です。また、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。

個別的な相談指導



偏食、肥満・やせ傾向にある児童生徒や、食物アレルギーを有する児童生徒など、全体での指導では解決できない健康に関する個別性の高い課題について改善を促すために相談指導を行っています。

学校給食の内容

ごはん

お米は、年間を通して鹿屋で収穫された精白米を使い、給食センターで炊飯しています。

精白米だけではビタミンB1、B2の摂取が不足するので、強化米も一緒に炊いてビタミンを強化しています。また、食物繊維などを摂取するために、麦を10%混ぜた麦ごはんも出しています。



牛乳

原料乳は、鹿児島と宮崎産です。殺菌処理し、検査をして安全が確認された無調整牛乳です。

成長期の児童生徒に欠かせないカルシウムやたんぱく質、ビタミンA、B2などが豊富に含まれており、特にカルシウムは、体内で非常に吸収されやすくなっています。



パン

給食用基準パンは、小麦粉本来の味を生かし、砂糖をひかえた味つけて、主食としておかずがおいしく食べられるようにしてあります。また、防腐剤・保存料は使用していません。現在は、給食用基準パンを鹿屋市内に提供出来る業者がないため、基準パンに近い成分の冷凍パン(自然解凍して食べる)を出しています。



おかず

学校給食摂取基準に基づいて栄養価や食品の構成を考えた内容で作っています。

不足しがちな食品(豆類等)やかみごたえのある食品等を取り入れ、塩分のとりすぎにならないように味づけは薄味を心がけています。また、郷土料理や地場産物、季節の食材を取り入れ、行事食等も考慮した献立作りに努めています。

