

ご入学・ご進級おめでとうございます!

新しい中学校生活がスタートしました。
成長期の中学生にとって、「食育」の重要性は高まっています。
今年度も、生徒のみなさんが「身体の栄養」や「心」が豊かに健やかになる食べ方を
知り、「食の自己管理能力と実践力」が育てられる給食と食育を目指していきます。

◆河北町の給食を紹介します◆

副食(主菜・副菜)、汁物:

週ごとに「食育のねらい」を設定し、ねらいにそった献立を考えて実施
しています。なるべく、地元産や県内産食材を選択し、季節感や食文化を大切に
し、家庭で食べる機会が減っている「郷土料理・行事食」を積極的に取り入れます。
また、適塩調理や成長期に特に必要な栄養の強化にも取り組み、バラエティーに富
んだ給食作りに努めています。

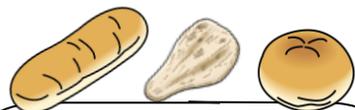


牛乳:



毎回 200cc 紙パックの県産牛乳がつかます。
(奥羽乳業で製造し、学校へ配送します)

主食:週4~5回⇒ご飯(河北町産の美味しいお米を使用しています!)
週1~2回⇒パン(第2・第4金曜日に実施)
(ご飯は「山形広域炊飯施設」、パンは「たいようパン」で製造し、各学校へ
直接配送します。)



4~10月は河北町産はえぬき、
11~3月は河北町産つや姫が
食べられます。給食で「はえぬき」
や「つや姫」が食べられる 河北町
は、他市町村よりもとても恵まれて
います!

県産米粉パンや黒パン、バンズ
パンにハンバーグをはさんでセルフ
ハンバーガーにしたり、色々な種類
のパンが登場します。ナンやメロン
パンが人気です。保存料や防腐剤
は入っておりませんので、安心して
食べていただけます。

センター方式・・・給食センターで副食・汁物を調理し、配送します。
給食形態 完全給食(主食・副食・汁物・牛乳で構成されます。)
食器・・・耐熱ABS樹脂の安全な食器を使用しています。
(おぼんも食器と同様です。ていねいにあつかいましょう。)
箸(はし)・・・個人持参(毎回洗って、清潔に使いましょう。)
給食費・・・1食単価 398円

◆令和5年度から、給食費は無償です◆

河北町では、子育て支援の充実をはかるため、
令和5年度から、町内小中学校在籍の児童・生徒の
学校給食費保護者負担金を、「全額支援」いたします。
どうぞ、よろしくお願いいたします。

おいしい給食
作ります!



1年生のみなさんにとっては、3階の教室から1階の配膳室まで取り
に行き、運ぶことから始まります。2人で運ぶ重い汁用食缶・ご飯ケース
もありますので、階段の上り下りは特に注意し、落とさないようにしまし
ょう。準備が遅くなると、食事の時間も短くなりますので気を付けま
しょう。中学生になると栄養摂取量が増えるので、ご飯やおかずの量が
増えますが、はじめは無理せず少しずつ慣れてから、しっかり食べる
ようにしましょう。食器やお盆の扱いは丁寧に、清潔な身支度で、
協力しながら準備や後片付けを進めましょう。

新年度は、環境が変わり疲れやストレスがたまる時期でもあります。
夜は早めに寝て睡眠をしっかりとり、朝食を食べてから登校することが
大切です。みなさんが新しい生活に早く慣れますように...

「学校給食」は生きた教材です

学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのと
れた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増
進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせるこ
となどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられ、
以下の7つの目標を達成することを目指しています。

●学校給食の目標 (「学校給食法」第2条より)

- 1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む
ことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 4 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、
生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 5 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての
理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 6 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

My-Hashi

自分にぴったりのはしを持とう!

19.5cmのはし

親指と人さし
指を直角に
結んだ長さ×1.5

手首から中指
までの長さ×1.2

はしは、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手に合ったはしを使いましょう。

中学生は成長期ですので、手指も大きくなります。給食時間に「小学校
で使っていた箸をそのまま使っているのかな?」と思うくらい、短い箸を使
っている人を見かけることもあります。
保護者の方からも、お子さんの手の大きさに合っている箸か、上の図の
測り方を参考に、定期的に確認し、手に合った箸を持たせてください。

献立作成をはじめ、河北町の小学校6校と中学校へ毎月、給食時に訪問して
一緒に給食を食べ、旬の食材や栄養等の話をする給食指導を行っています。
メニューやアレルギーなど、何かありましたらお気軽にお問合せ下さい。
○河北町学校給食センター○ TEL 72-3994 FAX 72-3995
栄養教諭 橘 綾子 今年度から、よろしくお願いいたします。

毎月19日は「食育の日」です。「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い
「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる力を育むことです。(政府広報オンラインより引用)
学校給食では、「食育の日」を推奨しております。毎月19日は、家族団らんで食事を楽しみましょう。



食物アレルギーへの対応について

河北町の給食では、毎年調査を行い、食物アレルギーを持つ生徒さんの家からの申請に応じて、毎日の使用食品の詳細を記載した「食物アレルギー献立表」の配布を行っています。【センターでの除去・代替食対応はできませんが、「生の食品(トマトを除く野菜・肉・魚介・卵)、そば、くるみ、落花生、キウイ、いくら・すじこ・ナッツ類、魚卵」を給食の食材に使わないことにしています】対応申請につきましては、医師の診断による「学校生活管理指導表」の提出と学校での面談が必要となります。詳しいお問い合わせは、河北町学校給食センターまで、お願いします。

給食の時間は、「食育」の一環です。給食の献立は「生きた教材」として「栄養バランスの良い食べ方」「旬の食材の健康効果」「地域の行事や食文化」「地産地消」「食事マナー」などの「知識」を得ることができます。準備・後片付けは「衛生管理」や「協力・思いやりの心」を学びます。そして何より、健康に生きるために不可欠な「食べる」ことを正しく実践できる力を身につけるための、重要な役割を担っています。中学校では心と体の成長が最も著しい、とても大切な3年間を過ごします。

『食の自己管理能力』が身につくように、食事マナーや給食の話題など、保護者の方からも関わっていただけるとありがたいです。河北町の学校給食は、中学校の行事等に合わせて実施しておりますので、小学校と比べてお弁当の日が多くなります。ご理解とご協力を、よろしくお願いいたします。

学校給食

こんなことに気をつけて作っています！

★食に関する指導の教材として活用できるものであること。

★おいしく、栄養バランスに優れ、児童生徒が満足できるものであること。

★衛生的で、安心して食べられるものであること。

★「学校給食衛生管理基準」に基づき、調理を行うこと。

衛生管理

- 白衣、帽子、マスクなど、衛生的な身だしなみを徹底しています。
- エプロンは、作業ごとに付け替えています。



- 野菜や果物は、流水で3回洗います。
- 生で食べる野菜(ミニトマトなど)や果物以外、すべて加熱しています。

食材

- 安全性が確認されているものを使用しています。
- 新鮮な旬のものを取り入れています。



地元産や山形県産の食材を取り入れるように努めています

ねらい	日・曜	予定献立名	使用食品のおもなはたらき					
			エネルギーのもとになる		体の組織をつくる		体の調子を整える	
			5群 穀類・砂糖 いも類 炭水化物	6群 油脂・種実類	1群 肉・魚・大豆 卵	2群 牛乳・小魚・ 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物
旬の食材や特産物を味わおう	15火	ごはん 牛乳 赤魚西京焼き 県産豚肉とたけのこの煮物 野菜のみそ汁	米 砂糖 こんにゃく 里芋		赤魚 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 絹さや 小松菜	たけのこ 玉ねぎ
	16水	カレーライス 牛乳 ポパイチーズオムレツ アスパラサラダ おめでとうデザート 【入学・進級おめでとう献立】	米 ジャガ芋 砂糖 デザート カレールウ	油 ノンエッグ マヨネーズ	豚肉 きな粉 豆乳 チキンハム 卵	牛乳 チーズ	人参 トマト ほうれん草 アスパラガス	にんにく 玉ねぎ 枝豆 カリフラワー キャベツ
	17木	ゆかりごはん 牛乳 五目野菜肉団子 春野菜の磯香あえ 豚汁	米 パン粉 でん粉 砂糖	油	鶏肉 かまぼこ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり	人参 赤しそ 五月菜	ごぼう 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ 大根 しめじ
	18金	五目ごはん 牛乳 えび入桜しゅうまい キャベツのごまかけ すまし汁 さくらゼリー 【春の献立】	米 小麦粉 砂糖 こんにゃく さくらゼリー	油 ごま ラード	鶏肉 油揚げ えび 卵白 たらすり身 花なると 秘伝大豆 高野豆腐	牛乳	人参 小松菜	たけのこ 玉ねぎ 干椎茸 ごぼう キャベツ つぼ漬 きゅうり たもぎ茸
6つの食品群についての働きを知ろう	21月	ごはん 牛乳 ウィンナー卵巻き 五目きんぴら 厚揚げのみそ汁	米 砂糖 こんにゃく	油 ごま	ウィンナー 卵 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 いんげん	ごぼう 玉ねぎ
	22火	ごはん 牛乳 キャベツメンチカツ(減塩ソース) ツナあえ ワンタンスープ	米 砂糖 ワンタン	油 ラード ごま油	鶏肉 豚肉 ツナ	牛乳 寒天 わかめ	人参 チンゲン菜 ブロッコリー	キャベツ 干椎茸 玉ねぎ ねぎ
	23水	わかめごはん 牛乳 野菜ぎょうざ じゃが芋の香り炒め 小松菜のスープ ベストプリン(乳・卵抜き)	米 小麦粉 じゃが芋 ベストプリン	ごま油 油 ラード オリーブ油	鶏肉 豚肉 ベーコン 高野豆腐	牛乳 わかめ	人参 ニラ 小松菜 パセリ	生姜 コーン にんにく 玉ねぎ キャベツ
	24木	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 春雨サラダ けんちん汁 ベビーチーズ	米 春雨 砂糖 里芋	ごま油 ごま	さば みそ 油揚げ	牛乳 チーズ	人参	もやし 大根 ごぼう ねぎ きゅうり コーン
	25金	ごはん(のりふりかけ) 牛乳 米粉入り春巻き 花野菜サラダ 春キャベツのみそ汁 町産いちご	米 ふりかけ でん粉 小麦粉 春雨 米粉	油 ラード ドレッシング	豚肉 厚揚げ みそ かにかま風	牛乳 のり	ブロッコリー 人参	干椎茸 玉ねぎ 生姜 キャベツ カリフラワー いちご
よみかきで食べよう	28月	ごはん 牛乳 笹かまのアサツユ緑茶天ぷら ビーフンソテー 大根汁 小魚佃煮	米 天ぷら粉 ビーフン	油 ごま ごま油	豚肉 ささかま 油揚げ みそ	牛乳 小魚 わかめ	アサツユ緑茶 人参 小松菜 カラピーマン	玉ねぎ キャベツ 大根
	30水	ごはん 牛乳 根菜鶏つくね 洋風卵の花 もやし汁 鉄分ヨーグルト	米 パン粉 でん粉 砂糖	油	鶏肉 卵白 おから 油揚げ ベーコン みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参	玉ねぎ ごぼう れんこん 枝豆 生姜 コーン もやし