



がっこうきゅうしょく きょういく いっかん とくべつかつどう いちづ せいちょうき こ しょくせいかつ かん
学校給食は、教育の一環として特別活動に位置付けられています。成長期の子どもたちに食生活に関する
ちきし りかい ふか ところ こうりゅう ば おお いぎ
知識や理解を深めていくことをはじめ、心の交流の場としても大きな意義をもっています。

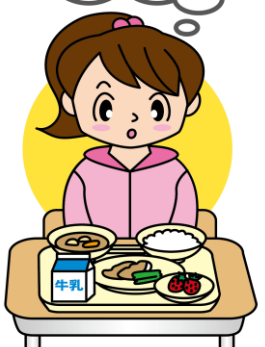
ほんつうしん みそのしょうがっこう こ しょく とお み つ ちから かにい きょうゆう しょく
本通信では、美園小学校の子どもたちに食を通して身に付けてほしい力や、家庭でも共有してほしい食に
かん じょうほう はっしん ねんかん ねが
関する情報を発信していきます。1年間、よろしくお願いします。



給食の決まり★食事のマナーを守りましょう



きゅうしょく のこ
給食は残さず
た
食べなくちゃ
いけないの？



学校給食の食事内容について



がっこうきゅうしょく こんだて もんぶ かがくしょう さだ がっこうきゅうしょくせつしゅき じゅん もと
学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、
えいようし さくせい にち ひつよう えいようりょう ていど きほん ふそく
栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシ
ウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。
のこ た ひつよう えいよう
残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、
も つ き
盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

にがて た もの た りょう すく きゅうしょく た ふあん
苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を
かん ひと むり だいじょうぶ せいちょう
感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられ
るようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

きょうりょく じゅんび た じかん なが
★協力して準備をし、食べる時間を長くと
るようにすることが大切です。

たの ふんいき た
★楽しい雰囲気で食べると、
よりおいしく感じます。

とまこまいし きゅうしよく きほん
苫小牧市の給食 基本のかたち

しゅさい
主菜

や もの む もの あ もの にく さかな ちゅうしん
 焼き物や蒸し物、揚げ物など肉や魚を中心としたおかず

ふくさい
副菜

あ もの いた もの
 和え物や炒め物
 やさい ちゅうしん
 など野菜を中心
 としたおかず

しゅしよく
主食

げつ すい きん…ごはん
 か めん
 火…麺
 もく…パン

ぎゅうにゅう
牛乳

せいちょう き こ
 成長期の子どもた
 ちのカルシウム摂取
 せつしゅ
 のため毎日提供

おんしよく
温食

み そ しる
 味噌汁やスープな
 あたた しるもの
 ど温かい汁物



ねんせい きゅうしよく ようす
1年生の給食の様子

じぶん みじたく
 自分たちで身支度が
 できるようになったよ★



きゅうしよく も つ しようず
 給食の盛り付けも上手
 がんばっています！



おぼんも りょうて
 おぼんも両手でしっかり
 持って運べてるよ！



ごはんの盛り付けも
 ばっちりです♪



みんなのパンも1つ1つ
 ていねい くば
 丁寧に配っています！



おんしよく も つ すがた
 温食を盛り付ける姿も
 かっこいいです！



みな え がお まいにちきゅうしよく た
 皆さん、いい笑顔で毎日給食を食べています。
 せひ きゅうしよくじかん ようす
 ぜひ給食時間の様子について、お子さんと
 わだい
 話題にしてみてください。