

給食だより 第2号

令和8年9月25日 発行
総社市地食育学校給食センターえがお

「食べること」は、私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりするために欠かせない大切なことです。主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスのよい食事をとることが理想ですが、給食では主食であるごはんが残りがちです。自分に必要な量を知って、エネルギー不足にならないようにしましょう。

自分に必要なごはんの量を
知っていますか？



表のごはんは**成長期**に必要な
目安量だよ！家で食べている
ご飯の量と比べてみよう。

給食での配ぜんの目安量 【幼児・小学生】

			
およそ115g 幼児	およそ150g 低学年	およそ180g 中学年	およそ200g 高学年

【中学生】

身長 (cm)	145	150	155	160	165	170	175	180
男子	195g	215g	235g	255g	280g	300g	320g	340g
女子	210g	225g	240g	255g	265g	280g	300g	310g

ごはんの食べ方

味がついてないから
苦手なんだよー

白いごはん…

ちよつと待つて！
おかずと一緒に
食べないの？

ごはんさん

ダメダメ！
ごはんはどんな
おかずとも合うんだよ

交互に食べてみて！

あれ？
ごはんがいつもより
おいしいかも！

そうだよ
食べ方も大事なの
忘れなideね！



よりおいしくするのは、あなたの
食べ方次第！！
いろいろな食べ方で、ごはんの
おいさを引き出してね！

こんだて
献立はどうやって
き
決めているの？

こんだて
献立は、まず4人の栄養士が1年間を
分担して、献立の原案を作ります。できた
献立原案は「献立委員会」で検討され、決定
となります。「献立委員会」は、全ての幼・
小・中・義務教育学校の給食担当者や
こうえんちようせんせい だいいよう ほごしやだいいよう かた
校長先生の代表、保護者代表の方、
調理員が委員となっている会です。献立
に、栄養士だけではなくいろいろな立場の
方の意見を取り入れることができるよう
にしています。令和9年度の献立も、9月
10日(木)に
行われた献立
委員会で検討
されました。





給食センター
クイズ

調理員さんは、作業ごとに使うエプロンを色分けしています。
何色のエプロンを使い分けているでしょうか？
① 3色 ② 4色 ③ 5色

調理員さんは、安全な給食を作るために作業ごとに使うエプロンを色分けしています。野菜を洗うには緑、調理をする用は青、生の肉や魚などを触る用はピンク、出来上がった料理を扱う用の白、アレルギー調理用の黄色の5色を使っています。