

おおさき食育通信

保護者の皆様に、年4回市内の学校給食の様子や食育の取組など“食”に関する情報を発信します。

令和8年6月発行

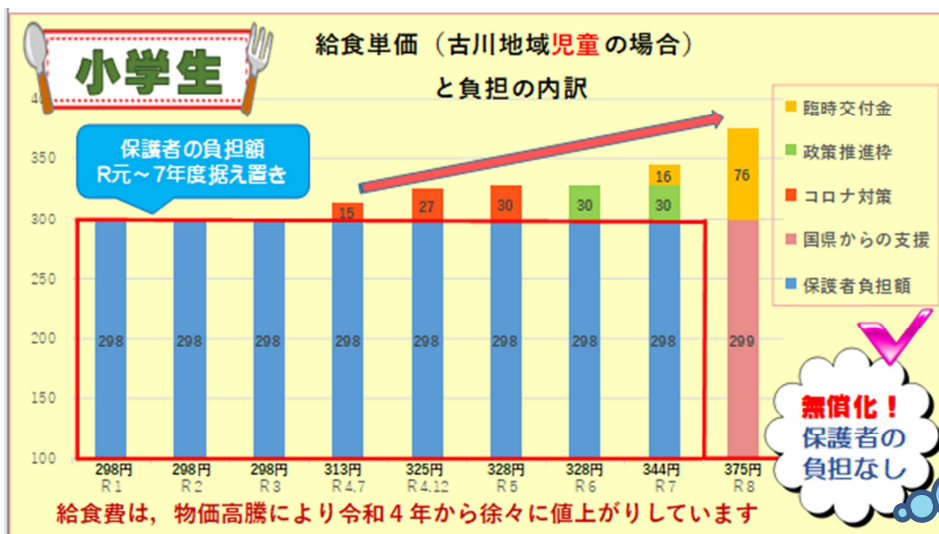


大崎市公式キャラクター
バタ崎さん

令和8年度給食費無償化及び一食単価の軽減について

児童については給食費負担軽減交付金、及び物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用した市の支援により保護者負担が無償となります。

生徒については物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用した市の支援により軽減し、保護者負担額は令和7年度と同額になります。



中学生

食材費の高騰が続いていますが、市の支援により、保護者負担額は令和元年度からずっと据え置いています。

給食はこれからも
安全で
おいしく 楽しく

宮城県・大崎市の健康課題から、おやつとり方を考えよう 古川第一小学校

4年生で、おやつとり方の学習を2回行いました。1回目は夏休みに入る前に、おやつ適正量、時間、内容を学習し、夏休み中の3日間に食べたおやつについての記録を宿題にしました。

2回目の授業は、宮城県・大崎市の健康課題である肥満について意識しながら、好きなようにおやつをとっていると、将来からだにどのようなことが起こるのかを学習しました。肥満の原因になるものは、食事だけでなく、運動不足、睡眠不足、生活習慣の乱れも関係していることも学習し、1回目の授業後よりも、おやつや食事のとり方に気を付けたいという感想が多くありました。

2回目の授業を終えて、栄養成分表示を見ながら食べる、食事で足りない栄養素をとるためにおやつで食べるものを工夫するなど、おやつとり方を積極的に改善しようとする姿が見られました。



糖分、脂質、塩分のとりすぎで血管が詰ったりすることを、模型を見ながら確かめました。



生活習慣にも気を付けながら、健康な大人になりたいという感想が多く挙げられました。

～みんなの笑顔をつなぐ、給食センターの食育活動～

田尻学校給食センター

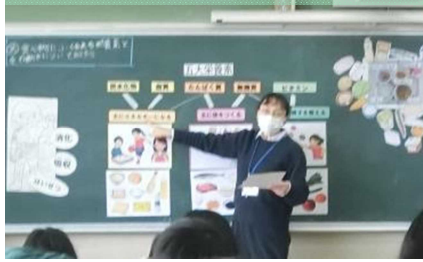
給食センターでは、「安全・安心」で美味しい給食をお届けするとともに、食の大切さを伝える活動を続けています。日々行っている「食育活動」の様子をぎゅっとまとめて紹介します。

給食センター見学&試食会



小学校の生活科等で、給食センターの見学を行っています。大きな釜やへらで作る様子に興味津々です！
地域のみなさんや保護者の方々も見学や試食が可能です。

食育の授業



食に関する授業を行っています。家庭科では、五大栄養素や食文化について。学級活動では、食べ物の3つの働きやおやつについてなど。給食を教材にして学びます。

給食時間のクラス訪問



給食時間のクラス訪問では、食事のマナーや朝ご飯の大切さなど、食に関する内容の動画を見ながらお話をしています。生産者を取材し、作業の様子やメッセージなども伝えています。

3 ちょうりん調理員さんは何人いるでしょうか？

クイズでセンターを紹介。

大崎市公式キャラクター
バタ崎さん



れんこん収穫中の様子。



収穫されたれんこん



バジプラス 100
塩 eco

缶詰で簡単！サバのトマト煮

野菜 125g
塩分 0.6g

材料 (2人分)	目安量	分量
★サバ缶 (水煮)	1/2缶	100g
★トマト缶	1/2缶	200g
★玉ねぎ	1/4個	50g
★おろしにんにく(チューブでもOK)	小さじ1	5g
★オリーブオイル	小さじ1	5ml
胡椒	少々	
バジル (お好みで)	少々	

【 作り方 】

- ①玉ねぎの皮をむいて、くし型にきる。
- ②耐熱皿に、☆の材料を入れて、ふんわりラップをかける。
- ③電子レンジ (600w) で8分加熱する。
- ④胡椒で味をととのえて完成。
- ⑤バジルはお好みで。最後にそえると彩りよくなります。



塩 eco ポイント

トマトにはうま味成分のグルタミン酸、サバにはうま味成分のイノシン酸が豊富に含まれています。うま味成分が合わさると相乗効果で味わい深くなり、塩分を抑えることができます。

一人当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
147 kcal	11.7 g	7.6 g	7.6 g

出典元：栄養士がおすすめするヘルシーレシピ (大崎保健所健康づくり支援班発行)

*保護者向け食育通信 【令和8年度 第1号】(通巻第57号)
発行：大崎市学校栄養士会
事務局：大崎市教育委員会教育部 教育総務課
TEL0229-23-2211 FAX0229-23-1011

大崎市
Osaki.city



大崎市は20周年