

# 給食だより

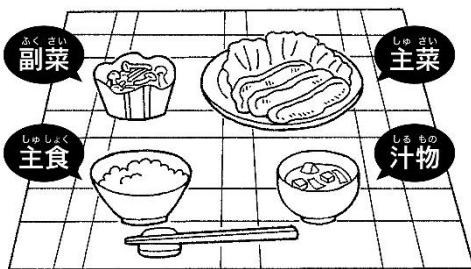
令和7年度  
宮城県立石巻支援学校

涼しく感じられる日も増えてきました。秋といえば、「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」、そして「食欲の秋」です。実りの季節、旬の食材や地場産物を生かした給食を提供していきたいと思います。また、少しずつ乾燥していくこの時期、感染症が心配になってきますね。手洗い・うがいに加えて、バランスのよい食事で免疫力を高めましょう。

## 6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を含む食品を6つのグループに分けたものです。それぞれの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

<b>1群</b> 魚、肉、卵、豆・ 豆製品  たんぱく質を多く含む食品	<b>2群</b> 牛乳・乳製品、 小魚、海藻  無機質を多く含む食品	<b>3群</b> 緑黄色野菜  ビタミンAを多く含む食品
<b>4群</b> その他の野菜、 果物  ビタミンCを多く含む食品	<b>5群</b> 米、パン、めん、 いも、砂糖  炭水化物を多く含む食品	<b>6群</b> 油脂  脂質を多く含む食品



献立の基本の形は「主食」「主菜」「副菜」です。これに具だくさんの汁物を組み合わせたり、ヨーグルトなどの乳製品や果物などをプラスしたりすると、自然と6つの食品群がそろいます。

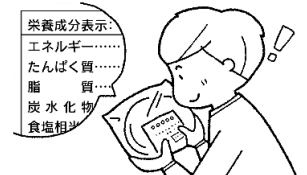
## コンビニで選ぶ時は

### ① 組み合わせを工夫して

主食のおにぎりやパンだけではなく、肉・魚・卵などのおかずや、サラダなどの野菜のおかずも選ぶようにしましょう。おにぎりやサンドイッチの具に気を付けてみるのもよいですね。

### ② 食品表示をチェックしよう

食品の表示には、原材料名や内容量、栄養成分表示、期限、アレルギー表示などが書かれています。食品を選ぶときの参考にしましょう。



## 学校での食育



夏休み明け初日の小学部集会では、栄養教諭から「好ききらいせず何でも食べよう」をテーマにお話しました。給食ができるまでの様子を動画で紹介した後、ダンボールで作ったオープンや大きなヘラや柄杓、タライに入ったカラーボールを使って、給食づくりを体験しました。慣れない道具に苦戦しながらも上手に作ってくれました。

からだを大きく使って  
上手に炒めました◎



## 10月 季節の行事食

### 10月6日(月) 十五夜

十五夜は旧暦の8月15日(現在の9月から10月)に行われる行事で、この日に見える満月は「中秋の名月」と呼ばれます。

十五夜には農作物の豊作を祈り、収穫に感謝して、稲に見立てたススキを飾ったり、豆、いも、果物、月見団子などをお供えしたりする風習があります。

