

給食だより

令和7年度
宮城県立石巻支援学校

新年度が始まってまもなく1カ月が経ちますが、だんだん疲れが出てきていませんか。5月には小 中学部の運動会、高等部の現場実習などがあります。毎日元気に過ごせるよう、栄養バランスのよい食事で体調管理に気を付けましょう。苦手な食べ物にも挑戦できるとよいですね。栄養満点の給食で子供たちの健康を支えていきたいと思ひます。

給食時間の様子



小学部と中学部1・2年生は食堂、中学部3年生はプレイルーム、高等部は各教室で喫食しています。新型コロナウイルス感染症が5類へ移行し、食堂では数年ぶりに対面となりました。

子供たちはそれぞれのペースで一食懸命食べています。必要に応じて補助食器を使ったり、咀嚼が難しい場合は担任がはさみでカットしたりと、個々に合わせて対応しています。ペースト食のお子さんにも上手に口を動かして食べていました。



こだわりがあったり、偏食気味だったり、お子さんごとにさまざまと思いますが、少しずつ苦手なものにも慣れていけるとよいですね。

高等部や中学部3年生は、自分たちでおぼんや食器をのせたワゴンを食堂まで片付けに來ますが、厨房に向かって元気よく「ごちそうさまでした」の声を届けてくれています。

みんなでおいしく

しお
塩eco

献立表に記載の塩ecoマークにはお気付きでしょうか。給食では、石巻保健所管内で推進している

「いしのまき・とめ・スマートプロジェクト」の一環として、塩eco（減塩）に取り組んでおり、食塩摂取量が少ない（小学部基準で2.0g以下）日を「塩eco献立の日」としています。



宮城県民は食塩を摂り過ぎている！？

【1日あたりの食塩摂取量】

目標より3～4gも過剰で
全国でもワースト…！

	目標量	R4調査結果
男性（大人）	7.5g未滿	11.2g
女性（大人）	6.5g未滿	9.7g

食塩の摂り過ぎは、高血圧の原因になります。味覚や食習慣を子供のうちから育むことが将来の健康につながります。

子供たちだけでなく、家族みんなで塩ecoを意識してみませんか。まずは日頃の食塩摂取量をチェックしてみましょう。

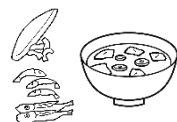


▲塩分チェックシート

簡単にできる塩ecoのコツ

① だしを効かせてうまみたっぷり

薄味でもおいしく食べることができます。



② 香味野菜や香辛料、酸味を生かした味付け

しょっぱいおかずばかりになっていませんか。香りや風味の強い食材は減塩効果◎ 味付けを工夫してみましょう。

③ 汁物は具材たっぷりに

具材を増やすことで汁の量を減らすことができ、減塩につながります。野菜には体の余分な塩分を排出する効果も。

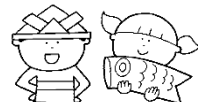
④ 麺類の汁を半分残すと食塩30%カット



季節の行事食

5月5日（月）

端午の節句



男の子の成長をお祝いする行事です。こいのぼりや武者人形を飾ったり、かしわもちを食べたりする風習があります。かしわの葉は新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄を願う意味が込められています。また、まっすぐに元気に育つように願いを込めてたけのこを食べたり、「勝男」になぞらえてカツオを食べたりすることもあります。