



しょくいく

食育だより



れいわ ねん がつ
令和8年4月

ひかりしりつがっこうきゅうしょく
光市立学校 給食センター

学校での食育

学校給食は、「教育の一環」として行われています。そして、食育は学校教育活動全体を通して推進していくことがうたわれています。「食べることは楽しい、食べることは大切」ということや「何をどのくらい、どのように食べれば生涯を通して健康に過ごすことができるか」ということを、学校給食を通して学ぶ機会を作ります。

子どもたちが自分の食べる食事について関心を持ち、自ら健康を考えて健康的な食生活を実践できる力を身に付けていくことを目指しています。



給食の時間は

給食時間は「食育の授業時間」として、栄養教諭が考えた献立を通して、健康的な食事や地産地消、食文化について学び、教科等での学習を深めていきます。



ご家庭でも

家族で、食卓を囲んで食事をする時に、給食のことを話題にしてください。食事の準備や片付け、買い物に行くなどを一緒にして、子どもの手伝いを増やしてあげてください。

学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」
第二条より
抜粋・要約

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

けんこう 健康

2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。

3 明るい社会性と協同の精神を養う。

4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

5 食生活が多くの人の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。

かんしゃ 感謝

6 伝統的な食文化を理解する。

7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

☆☆☆☆ 重点的に取り組んでいる取組 ☆☆☆☆

やまぐち ひかり めぐ た きゅうしよく
山口・光の恵み食べちゃろ！ 給食



ひかりしさん やまぐちけんさん しよくさい
光市産・山口県産の食材を
たくさん使用した給食です。
6月、11月、1月には、地場
産給食週間もあります。

れいわ ねんど
令和7年度
地場産食材使用率
71.4%

じもとのうか しんせんやさい も
地元農家の新鮮野菜が盛りだくさん！

1位 だいこん
大根
3920kg
やくほん
(約2600本)



2位 たまねぎ
玉葱
1615kg
やくこ
(約8075個)



3位 はくさい
白菜
1417kg
やくたま
(約710玉)



4位 キャベツ
1320kg
やくたま
(約880玉)



※ れいわ ねんど じつせき
令和7年度の実績

つく 作ってみよう！ 給食レシピ♪ こまつな 小松菜じゃこふりかけ
～令和8年4月22日の献立より～

ざいりょう じんぶん
【材料（4人分）】

- | | |
|-----------------|------------------|
| ・しらす干し.....16g | ・しょうゆ.....小さじ1/5 |
| ・こまつな.....60g | ・みりん.....小さじ1/5 |
| ・にんじん.....30g | ・酒.....小さじ1/5 |
| ・油揚げ.....12g | ・塩.....少々 |
| ・ごま.....3g | |
| ・ごま油.....小さじ1/5 | ※分量は目安です。 |

ご家庭で調整して下さい。



つく 作り方

- ① しらす干しは湯通し、油揚げは湯通し後、短冊切りしておく。
- ② こまつなはざく切り、にんじんはせんぎりする。
- ③ ごま油、①、②のにんじんを炒める。
- ④ ②のこまつなを入れ、さらに炒め、調味料を加える。
- ⑤ ごまを入れる。

給食の料理を作りたいと思われた時には、給食センターのHPをご覧ください。その日に出た給食の材料と分量を載せています。