

給食だより

2026年 9月号
美唄市学校給食センター 発行

五大栄養素について知ろう！

五大栄養素とは、みんなが元気にすごしたり、体を大きくしたりするためにぜったいに必要な5つの栄養のグループのことです。それぞれ体にたいして、ちがう役割をもっています。

● 炭水化物【ごはん、パン、めん など】

○ 体や頭をうごかす「エネルギー(元気の源)」になります。

● 脂質【油、バター、お肉のあぶら など】

○ 炭水化物とおなじように「エネルギー」になるほか、体の大事な部品になります。

● たんぱく質【お肉、お魚、卵、大豆 など】

○ みんなの「筋肉や血、皮膚」をつくる、体の材料になります。

● ミネラル【海藻、牛乳、小魚 など】

○ 「骨や歯」をじょうぶにしたり、体の調子を整えたりします。(鉄やカルシウムの仲間です)

● ビタミン【野菜、果物、キノコ など】

○ ほかの栄養が体の中でしっかり働けるように応援する、「サポート役」です。

どれか1つでも足りないと、元気がなくなったり病気になりやすくなったりします。だから、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切です



給食でも、この五大栄養素がバランスよくとれるように献立を考えています。献立表などを活用し、食品に含まれるおもな栄養素とはたらきを覚えて毎日の食事に生かしてください。

給食の野菜のヒミツ！

みらいグリーンズ 古賀農園

毎日おいしく食べている給食の野菜、7～12月は美唄産の野菜を多く取り入れています。

平成3年から「子どもたちに安心・安全で、おいしい美唄産の野菜を食べてもらいたい！」という、生産者のみなさんの強い思いからスタートしました。

最初は、ほうれんそうを届けてくれるところから始まりました。それから年数を重ねるごとに食材が増え、今では約10品目の野菜が給食に使われています。

おいしい野菜ができるまでの「生産者の苦労」

生産者のみなさんは、子どもたちの安心安全のことを考えて、無農薬や低農薬という、とても難しい方法で野菜を育てています。そのため、毎日の作業には並々ならぬ苦労があります。

○ 除草剤を使わない草取り

薬を使わず、自分たちの手でコツコツと雑草を抜いています。

○ 天候とのたたかい

その年の天気の変化に合わせて、水やりや温度の調整をしています。

○ 猛暑への対策

近年の厳しい暑さの中でも野菜を守るため、さまざまな工夫と苦労を重ねています。

生産者のみなさんからの願い

「子どもたちに、安全でおいしい美唄産の野菜をもりもり食べてほしい！」そんな願いを込めて、生産者のみなさんは汗を流しながら、毎日大切に野菜を育てています。給食で野菜を食べるたびに、作ってくれた人たちの苦労や思いを思い出してみてください。「おいしいね」と残さず食べることが、生産者のみなさんへの一番の「ありがとう」になりますので、地元の野菜をたくさん食べましょう！

9月の美唄産食材

米（ななつぼし）・米粉・ラーメン・うどん（はるよこい）
さつま芋・じゃが芋・ピーマン・南瓜・キャベツ・きゅうり・大根
にんにく・たまねぎ・ミニトマト・美唄みそラーメンのたれ