

# スマイル



「子どもたちの健やかな成長を願って」



南相馬市教育委員会 TEL 0244-24-5283

## 「学校給食づくりに思いをこめて」



日頃より学校給食へのご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

私は、南相馬市学校給食センターに勤めて14年になります。今こうして子どもたちの健康を守る“食の現場”に携わることを誇りに思っております。なぜなら、給食は、三食のうちの一食ではあるものの、子どもたちの健康を支えるだけでなく、今日の元気や将来の体づくり、心の安定にもつながるものであると思うからです。そのため、給食をつくる際は、衛生管理に気をつけながら一つ一つの作業に責任を持って調理しています。



南相馬学校給食センター  
佐藤 文子 様

子どもたちが「おいしかったよ」と笑顔で学校から帰っていけるように、また、地域のみなさまに信頼される給食センターであり続けられるように、調理員一同一丸となって丁寧な作業と、安心・安全な給食づくりに努めてまいりますので、これからもどうぞよろしくお願ひいたします。

## 「やる気スイッチ ON！」

朝、出勤をすると、子ども達の元気な声が聞こえてきます。私の「やる気スイッチ」の入る時間です。



原町第三小学校  
森 敦子 様

給食を作る際は、衛生管理に十分に気をつけ、安心・安全で子ども達が笑顔で食べられるような給食を提供できるように努めています。食べててくれる人の顔が見えることは私のパワーの源になります。時には、下校時に「今日の給食、おいしかったです。」と声をかけてくれる時もあり、「今日も頑張ってよかったな」と心も体も癒やされます。

これからも朝の「やる気スイッチ」をもらって、安心・安全で自分達も笑顔になれるような給食作りをしていきたいと思います。



## 調理員さんの研修会が行われました！～身体をほぐすストレッチ～

1月7日(水)に令和7年度 第3回 南相馬市学校給食従事者研修会が開催されました。

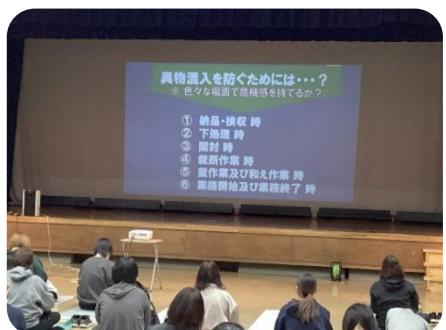
第一部は、南相馬市内で健康づくりインストラクターとして活躍されている講師の先生をお迎えし、「体のほぐしストレッチ教室」を開催しました。第二部は、市内栄養士から「異物混入を防ごう」という講演を行い、事故防止への意識を高めました。



### 【意外と痛い！？

#### ふくらはぎの裏 ほぐし】

写真のような姿勢になり、膝でふくらはぎの裏をほぐしていきます。ふくらはぎの裏をほぐすことで、むくみや冷えを予防することができます。また、全身の血の巡りがよくなるため、体全体の健康が促進されます。



### 【異物混入を防ごう】

異物混入の実例を挙げながら、作業ごとの注意点を確認しました。安全・安心な給食を提供するために、丁寧な作業やよりよいチームワークを心がけていきたいと改めて感じました。

今回の「体のほぐしストレッチ教室」では、調理員さんの悩みに応えた腰痛や肩こりに効くストレッチや、ゴルフボールを使って足裏をほぐすストレッチを行いました。“足裏の健康＝体の健康”というほど足裏は大切な部位だそうです。みなさんもぜひ、足裏をほぐしてみてくださいね。

# 学校給食について知ろう!

1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です。みなさんは、学校給食の始まりについて知っていますか？

## 学校給食のはじまり

写真：新潟県栄養教諭 佐藤美春先生



小学校があったお寺の境内には、今は記念碑が建てられています（山形県鶴岡市の大誓寺）。

明治22(1889)年、山形県鶴岡町（現・鶴岡市）の小学校で、家が貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために食事を出したのが日本での学校給食のはじまりです。その後、戦争による食料不足で一時中断されてしまったものの、戦後、外国からの援助物資で再開することができました。



今年の南相馬市の全国学校給食週間の献立テーマは

\* \* \*「日本各地のあじめぐい」\* \* \*



各地の郷土料理を提供します。  
ぜひお楽しみに！

1月27日「山形県」  
・セルフゆかりごはん  
・ほっけの塩焼き  
・いも煮汁

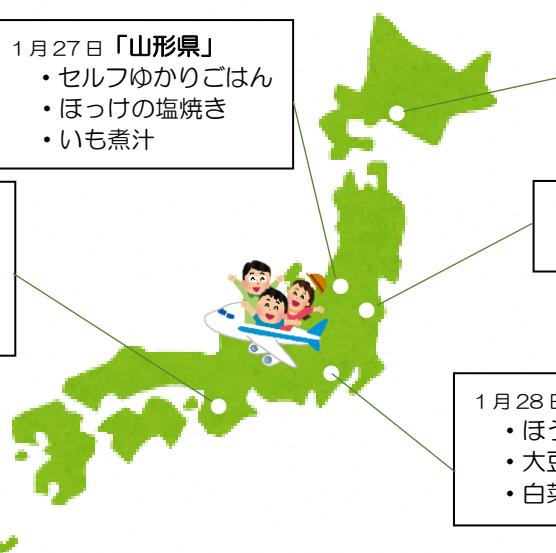
1月30日「北海道」  
・セルフサンギサンド  
・添えリーフレタス  
・カレースープ

1月29日「大阪府」  
・むぎごはん  
・好み焼き風玉子焼き  
・ツナサラダ  
・かすじる

1月27日「南相馬市」  
・ゆずりんご

1月26日「沖縄県」  
・タコライス  
・みかんサラダ  
・もずくスープ

1月28日「山梨県」  
・ほうとううどん  
・大豆とじゃこの揚げ煮  
・白菜漬け



\*\* お知らせ \*\* 「ゆめはっとまつり」に 食育コーナー が登場します！！



テーマ「来てみてわかる 食のなぞ」



1月25日(日)

「ゆめはっとまつり」

時間：AM10:00～（食育コーナー）

場所：ゆめはっと

今年も「ゆめはっとまつり」に、食育コーナーが登場します。今年は南相馬市産のお米の試食コーナーや、3つの食に関する楽しく学べるコーナーを用意しています。栄養士一同、みなさんのお越しをお楽しみにお待ちしています！

給食で使用している食材の生産地（1/8～1/15 使用食材）

| 食材名    | 生産地      | 食材名  | 生産地      | 食材名   | 生産地  |
|--------|----------|------|----------|-------|------|
| 大根     | 南相馬市・千葉県 | きゅうり | 南相馬市     | じゃがいも | 北海道  |
| にんじん   | 千葉県      | たまねぎ | 北海道      | ねぎ    | 南相馬市 |
| サニーレタス | 南相馬市・茨城県 | キャベツ | 千葉県・南相馬市 | ほうれん草 | 南相馬市 |