

食育だより 5月

令和8年度(2026年度)
豊中市立東豊中小学校 栄養教諭

ゴールデンウィークも過ぎて、そろそろ暑い夏が見えてきた時期ですね。今回のお便りでは、4月の給食や食育関連の授業についてご紹介します。

4/16(木)1年生給食開始♪

学校生活ではじめて食べる給食。4月中は、ひがとよ応援団の方々が1年生の各クラスに配ぜんのお手伝いに来てくださいました。ありがとうございます！

はじめは、先生や応援団のみなさんに教えてもらいながらゆっくり頑張っていた給食の配ぜん…。少しずつ確実にやり方を覚えて、日を追うごとにだんだんと上手にできるようになってきました！

写真は、1年生の各クラスでの給食当番の様子です。エプロン・帽子・マスクをきっちりつけて、一生懸命に給食をよそったり、おぼんにのせて運んでいきます。

用意ができれば「いただきます」！教室に行くと、「コロッケおいしい！」「スープおいしい！」「野菜すき！」と給食の感想をいっぱい聞かせてくれます。たくさん食べて、元気に成長していってほしいと思います。



4/23(木)4年生「給食のごみについて考えよう！」

4年生が社会で、「ごみのしりと活用」を学んでいる時期…ということで、この日の4時間目に多目的室で「給食のごみを考えよう！」というテーマでお話させていただきました。学校でほぼ毎日食べる給食！この給食を作る時にどんなごみが出るのでしょうか…？

給食のごみを考えよう！



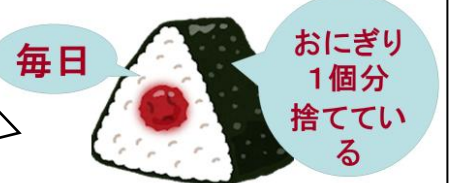
給食時間に出るゴミ



食材の包装や段ボール、野菜片や皮…他にも、古くなった揚げ油や食べ残しもごみになってしまうこと等を、給食センターでの動画も交えてお話しました。

日本の家庭の台所から出るごみは、半分近くは食べ残しである…というお話もしました。日本の食品ロスの発生量は、令和5年度で約464万トンと推計されています。これは、一人あたり毎日おにぎりを1個分捨てている計算になります。

日本全体での食品ロスは
464万トン
ひとりあたりで計算すると…



4年生の皆は真剣な様子で聞いてくれました。食品ロスは、大人も、これから大人になっていく子ども達も、考え続けなくてはならない課題の一つです。自分たちにも何か出来ることはないか考えてみよう…と投げかけました。

授業をした後日、何回か給食時間に4年生の教室に行きました。すると、子ども達からは「今日の給食、残らないようにめっちゃおかわりしたで！」「今日も美味しくたくさん食べたよ！」「今日のこのおかずは苦手…。でも、お皿に入れてもらったのは、ちゃんと残さず食べるよ！」と、それぞれが食べ残しを少しでも減らそうと真剣に取り組んでくれていました。お話した中で、去年、人気のなかった給食の献立の一つとして紹介していた茎わかめのサラダが5/1の給食に出たのですが、なんと食缶が空っぽになったクラスもありました！課題に対して自分たちが出来ることを考え、すぐに行動に移している姿が、本当にすごいと感動しました。

毎月、給食について紹介したメモを各クラスに配布しています。5月は「抹茶プリン」と「うらかみそぼろ」についてのメモを配ります。



がつなの か もく 5月7日(木)「まっちゃプリン」

「夏も近づく八十八夜♪」という茶つみの歌を知っていますか？春が始まる日の「立春」から88日目を八十八夜といいます。この時期に、茶つみの歌を歌いながら茶つきをするそうです。くわしいお話は動画を見てくださいね。

今日の給食の一口メモ動画はこちら！



がつ にち げつ 5月18日(月)B「うらかみそぼろ」

うらかみそぼろは長崎県の浦上地域に伝わる郷土料理です。ポルトガルの宣教師から健康のため豚肉を食べることをすすめられて作ったのが始まりです。

名前の「そぼろ」はポルトガル語で「残り物」を意味する「ソブラート」や材料をあらく切ることをあらわす「粗(そ)ぼろ」という言葉が由来とされます。



九州

長崎県浦上地域

※宣教師とは、他の国にキリスト教を広める人のことです。

B 5月 こんだてカレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

☆「直送品」がある日は色がついています。

月	火	水	木	金	
 はしは毎日持ってきましょう はしマークの日は はしを使いましょう。 スプーンマークの日に スプーンを配りましょう。 				1 子どもの日メニュー きわめ のサラダ ごはん さかな すりみカツ とりすきに 5月5日は「端午の節句」です。少し早いですが、かしわもちを用意しました。かしわもちのゴミは、食べ残しも外ぶくろもビニールぶくろにまとめて入れてください。	
 こんだてカレンダーの みかた動画はこちら！ 				7 マカロニサラダ コッペパン オニオンスープ 新築の華やかさを、今日はまっちゃプリンを出しました。まっちゃプリンの香りは、重ねて食べると一緒にビニールぶくろにまとめて入れてください。にくだんごのてりやきの「5こくうい」は、絶妙な味です。	8 わかたけに ごはん かつおのごまがらめ あつあげのみそしる 「若竹」は春に食べるだけのこと、わかめを使った料理のことです。かつおのごまがらめは「ほね」にちゅうい！
11 パンパンジー ごはん ぼろぎょうざ わかめスープ わかめは海そうの仲間です。カルシウムがたくさんふくまれています。	12 キャベツのカーレーソテー きりめいりコッペパン アスパラガスのクリームに アスパラガスは、春に美味しい野菜の一つです。若い茎と葉の部分を食べます。そのまま成長すると、人間の背たけくらいになります。	13 ひきにくとやさいのチャブチェ チャーハン シュウマイ(2こ) とうろいりごまとうにゅうスープ 豆ふと豆乳は大豆から作られます。豆乳を加熱してにがりを加えると、豆ふになります。	14 ピヨピヨサラダ コッペパン サーモンフライ タルタルソース ミネストローネ サーモンフライは「ほね」にちゅうい！	15 さばのしおやき ごはん きんぎょのすのもの にくだんご さばのしおやきは「ほね」にちゅうい！	
18 うらかみそぼろ ごはん さわらのゆずしょうゆかけ きりぼしだいこんのみそしる うらかみそぼろは長崎県の郷土料理です。さわらのゆずしょうゆかけは「ほね」にちゅうい！	19 コールスローサラダ アップルパン クリームスープ ソーサー ビーマンにきつめフライ コールスローサラダは細かく切ったキャベツを使ったサラダでオランダ語でキャベツを煮る「コール」から名付けられました。	20 きりぼしだいこんのくみそ ごはん えんどうまめのかきあげ ごもくじる 1年のうちで生のえんどう豆が手に入るのはこの時期だけです。今日は春に美味しいえんどう豆をいりどりよくかきあげにしました。	21 ハムとチンゲンサイのサラダ コッペパン チリビーンズ とりとやさいのフリッター(2こ) チリビーンズはアメリカのテキサス州で生まれた料理です。「チリ」は唐辛子、「ビーン」は豆のことです。	22 ぎゅうにくとひじきのいため ごはん じゃこてん はっとじる はっとじるは宮城県の郷土料理です。はっとじるに入っているすいとんはよくかんで食べましょう。	
25 バジルポテト ごはん しろみぎかなフライ セルフケチャップライス セルフケチャップライスはご飯を混ぜながら食べてください。しろみぎかなフライは「ほね」にちゅうい！	26 ベーコンとアスパラガスのソテー コッペパン チキンヌードルスープ カップもたべられるグラタン チキンヌードルスープは、アメリカの代表的な家庭料理です。カップも食べられるグラタンのカップは、米粉とじゃがいもから作られています。	27 おさかなそぼろ ごはん たちうおのレモンしょうゆかけ ふきとつくねだんごのすましじる たちうおのレモンしょうゆかけは「ほね」にちゅうい！	28 ウインナーとコンソメのソテー こめことうにゅうパン オニオンソースは、しっかりといためた玉ねぎ、赤ワイン、砂糖としょうゆを使って手作りしています。	29 アロエフルーツミックス ごはん ミンチカツ こめこチキンカレー アロエは「医聖いらず」ともよばれ薬にも使われています。アロエベラという種類のアロエが食べられています。	

※カレンダーに書いている「○こくらい」は低学年の目安です。重さで量っているの、学年や大きさによって数が変わることがあります。
しょうがっこう せんきょう かい
小学校(前期課程)