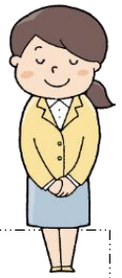
食育だより 4月

令和８年度(2026 年度)
豊中市立東豊中小学校　栄養教諭



桜も満開のころを過ぎ、あたたかい気候となってきました。ご入学、ご進級おめでとうございます。この度栄養教諭として赴任しました、生形佑希子と申します。原田南学校給食センターと兼務という形での勤務となります。よろしくお願いいたします。

『栄養教諭』とは…？

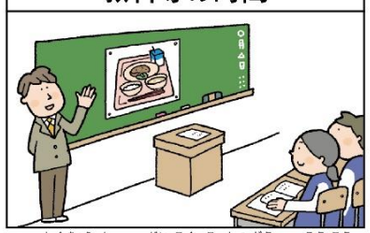
栄養教諭は、「学校給食の管理」と「食に関する指導(食育)」を合わせて行う教員です。「給食の管理」とは、「献立の立案」「安全でおいしい給食を作って届けるための調整をすること」等のお仕事です。「食に関する指導(食育)」は、「子どもたちが正しい知識と望ましい食習慣を身につけることを目指し、学校給食を活用しつつ、学校の教育活動全体を通じて行われる」教育活動です。

子どもたちへの食育は、将来にわたり健康的な食生活を自ら管理・選択できるようにすることを目標としています。家庭だけでなく、学校全体でも興味関心を持ってもらえるよう、積極的に取り組んでいきます。ご協力よろしくお願いいたします。

学校における食に関する指導の内容

食に関する指導は、学校の教育活動全体を通して行われます。

教科等の時間



各教科や外国語活動、総合的な学習の時間、特別活動、自立活動は、食に関する指導と関連づけることができます。関連づけることで、食育の充実や教科等のよりよい目標達成につながります。

給食の時間

学校給食は、児童生徒の健康の維持・増進、体位の向上を図り、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけるために重要な教材です。また、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。

個別的な相談指導

偏食、肥満・やせ傾向にある児童生徒や、食物アレルギーを有する児童生徒など、全体での指導では解決できない健康に関する個別性の高い課題について改善を促すために相談指導を行っています。

豊中市の小学校給食は、(自校調理３校を除いて)走井学校給食センターと原田南学校給食センターで調理をしています。いずれのセンターも、給食を調理している日に施設見学(試食含む)ができます。８名～30名で受付可能です！

走井学校給食センター

原田南学校給食センター

小学校給食ホームページの QR コードです。
毎月の給食献立表などが載っています。

TOYONAKA_KYUSHOKU

豊中市学校給食課のインスタグラム QR コードです。毎日の小学校給食や中学校給食の写真、また調理過程の動画やミニ情報も公開しています。

２～６年生は４月１０日から給食が始まりました。１年生は１６日から給食が始まります！

4/10 給食時間の様子です。この日は２～３年生の教室に行きました。楽しく食べてくれている様子に、嬉しくなりました。放送では、小おかずのツナとカレー炒めに入っている鮪について紹介しました。頭の働きを良くする EPA や DHA を含むお魚です。

給食当番は身支度も大切な仕事です

★つめは短く切りましょう

★石けんでしっかり手洗いをしましょう

★マスクをきちんとつけましょう

★ぼうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう

お願い

お子さんが白衣などを持ち帰った際に洗濯をお願いします。

毎月の献立表をご確認ください

毎月配付している献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材があった時は、ぜひご家庭で一度食べてみてください。家族で一緒に確認して、話題にしてみませんか。

教室に掲示している献立カレンダーです。おうちでの献立確認などにご活用ください。
(豊中市のホームページやインスタグラムでも掲載しています。)

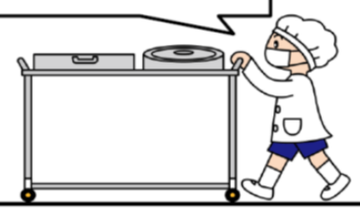
食事マナーを守って食べよう

食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるようにみんなで工夫しましょう。

給食時間の約束

B 4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
給食の準備 動画はこちら 			入学・進級 おめでとう!!	
こんだてカレンダーのみかた 動画はこちら→		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。		10 ツナのカレーいため / にくだんごのあまずあんかけ(5こくらい) / ごはん / わかたけじる 若竹じるについて、教室に配布しているメモを見てください。にくだんごのあまずあんかけの「5こくらい」はめやすです。
13 フルーツゼリーミックス / しろみざかなのフリッター(3こくらい) / ごはん / こめこポークカレー	14 プチプチサラダ / ひとくちいかてんぷら(4こくらい) / コッペパン / ラビオリスープ	15 にんじんシリシリ / とりにくのてりやき / げんまいいりごはん / とうふのみそしる	16 みかんゼリー / ハートコロッケ / コッペパン / こめこマカロニナポリタン	17 チンジャオロース / ぎょうざ(2こ) / ごはん / しおこうじスープ
しろみざかなのフリッターは「ほね」にちゅうい! 「3こくらい」はめやすです。	「ラビオリ」とは、イタリアのパスタのことです。ひとくちいかてんぷらの「4こくらい」はめやすです。	にんじんシリシリは、沖縄県の家庭料理の一つです。「シリシリ」とは、すりおろす時の音「すりすり」を表す沖縄県の方言です。	ゼリーの空き容器は、重ねて食べ残しといっしょにビニールぶくろにまとめて入れてください。	塩こうじスープは新メニューです。日本の伝統的な調味料である塩こうじを使用したスープです。チンジャオロースは中華料理の一つで、細切ったピーマンと肉のいため物です。
20 ソース きりぼしだいこんのサラダ / おこのみやき / ごはん / ぶたじる	21 ツナポテトサラダ / チキンのチーズオーブンやき / こめことうにゅうパン / チンゲンサイともずくのスープ	22 たけのこのおかかに / ごぼうのミンチカツ / ごはん / にくすい	23 スパゲティボンゴレ / こめこヒレカツ / コッペパン / パンプキンスープ	24 キャベツとささみのごまずあえ / じゃこてん / ごはん / ぶたじゃが
切干大根は大根を細かく切って、乾燥させた食材です。かみごたえがあります。	チンゲンサイともずくのスープは新メニューです。もずくには、体をつくるもとになるミネラルや体の調子を整える食物せんいがたくさんふくまれています。	たけのこは春においしい食材です。4月には他にもたけのこを使ったメニューがあるので探してみてください。	ボンゴレとは、イタリア語で、あさりやはまぐりなどの二枚貝のことです。貝は春と秋がおいしい食べ物で給食ではあさりを使っています。	じゃこ天は愛媛県の郷土料理です。愛媛県宇和島市などでは、魚の加工品づくりが盛んで、その代表的なものに、じゃこ天があります。
27 ケチャップ ぶたにくとピーマンのオイスターソースいため / こどものひハンバーグ / ごはん / しろみざかなだんごのすましじる	28 ツナとブロッコリーのサラダ / いかフライ / こくとうパン / キャロットスープ		30 ミルククリーム ミニやきそば / カップもたべられるグラタン / ロールパン2こ / ウインナーとレタスのスープ	
今日は、ビタミンCが豊富なピーマンを、うま味がたっぷりのオイスターソースといっしょにいためました。	キャロットとは、英語でにんじんのことです。にんじんに多くふくまれる「カロテン」の名前のもとになりました。		ミニ焼きそばは人気メニューの一つです。給食では、たっぷりの野菜からでる水分だけでかんそうしためんを蒸し焼きにして作っています。	

※カレンダーに書いている「○こくらい」は低学年の目安です。重さで量って入れているので、学年や大きさによって数が変わることがあります。

小学校(前期課程)