

食育だより

令和8年(2026年)4月号 卯月 April
豊中市立 庄内さくら学園 No.1
栄養教諭 石黒 未夢



給食がはじまりました!!!



今年度、さくら学園に着任した栄養教諭の石黒 未夢です。1年間よろしくお願いいたします。
栄養教諭ってなんの仕事するのかな?と思われる方もたくさんいらっしゃるのではないのでしょうか?
ご存じの方もいらっしゃると思いますが、豊中市には10名程度しか栄養教諭がいないため、各学校に在籍しているのがとても珍しい職種です。
『給食管理』『食に関する指導』の2つの柱で食育を進めていく職務を担っています。
お気軽に給食以外にも食事、食べ物、食物アレルギー等気になることがありましたら、お声がけください。

今年、例年と比べて1週間ほど早く始まった1年生給食。2日前には、事前授業を行いました。
事前授業では、楽しみと戸惑いのある表情を見かけましたが、いざ給食が始まるとニコニコ楽しそうにしていました。何年生になってもたくさんの人のおかげで給食が食べられていることに感謝をしながら、「いただきます!」「ごちそうさまでした!」をしっかりと伝えていってほしいなと思います。

学校全体の食に関する指導で育む資質・能力

知識・技能

食事の重要性や栄養バランス、食文化等についての理解を図り、健康で健全な食生活に関する知識や技能を身に付けるようにする。

思考力・判断力・表現力等

食生活や食の選択について、正しい知識・情報に基づき、自ら管理したり判断したりできる能力を養う。

学びに向かう力・人間性等

主体的に、自他の健康な食生活を実現しようとし、食や食文化、食料の生産等に関わる人々に対して感謝する心を育み、食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を養う。

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います。



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。



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。



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。



牛乳もこぼさず開けられました!
(とっても上手だったので、写真をとらせてもらいました)
ハートのハンバーグにマチカネ君のイラスト付き
みかんゼリー大喜び♪たくさんおかわりしてくれていました。



きれいに給食台を拭いてくれています

7年生は、今年から後期の給食です!!
配食があまり変わらないこともあり、心配なく開始できました。
学年が上がるとエネルギーの必要量も変わるので、すこしずつ給食の量が増えていきます。
しっかりと食べて、勉強や運動を頑張してほしいなと思います。



春のコラム

休日にタケノコ掘りに行ってきました。たくさんニョキニョキ伸びていて楽しくて必死になってしまいました。
運動不足もあり…じんわり汗をかいてへトへトになりながら春を感じた1日でした。
ちなみに、タケノコを縦に切ると白い粉のようなものがついてきます。
「チロシン」というアミノ酸の1つでうま味成分です。
ホルモンや神経伝達物質の生成に関わっているため、洗い流さず食べてくださいね。



A 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
<p>はしは毎日持ってきましょう</p> <p>はしマークの日は はしを使いましょう。</p> <p>スプーンマークの日に スプーンを配りましょう。</p>				
<p>こんだてカレンダーの みかた動画はこちら!</p>				
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31				

5月 献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
<p>心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!</p> <p>早寝・早起きを心がける</p> <p>朝・昼・夕の3食をしっかりと食べる</p> <p>日中は元気に体を動かす</p>				
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31				

箸・ナフキンは、毎日持ってきましょう

スプーンマークの日は、スプーンがあると食べやすいです

魚マークの日は、骨に気をつけて食べましょう

毎月19日「食育の日」は、《各地域の特産品や郷土料理》を提供します(当日はメモを見てください)

※【対象校】 A(二中・八中・十一中・十三中・十四中・十八中)
B(九中・十二中・十五中・十六中・十七中)
C(一中・三中・四中・五中・庄内さくら学園)

パンやふりかけ、デザート類の空袋や空容器は、牛乳パックとは別のビニール袋に入れましょう

ストローを使用した場合のゴミは、牛乳パックと同じビニール袋に入れてください

※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。
しょうがっこう ぜんきん かい
小学校(前期課程)