

# 食育だより



令和8年(2026年)5月号 阜月 May  
豊中市立 庄内さくら学園 No.2



## 食育の日



後期課程の給食は、毎月19日の『食育の日』に合わせて、全国各地の郷土料理が給食で食べられます。近くの県でもはじめて知る料理や聞きなれないものも出てくるかと思いますが、食べて・調べて日本や各都道府県のことを知るきっかけにして欲しいなあと思います。給食時間には、給食ラックにメモを貼っています。ぜひ読んでみてくださいね♪

5月も下旬になりました。ゴールデンウィークも終わってしまいましたね…。雨も多くなってきて、天気も気温も季節とともに変化し、だんだんと食欲もなくなってきてしまいます。旬の食べ物には、その季節ごとの体を助ける働きがあります。無理せず食べられるものを食べて夏に向けて体を整えていきましょう。



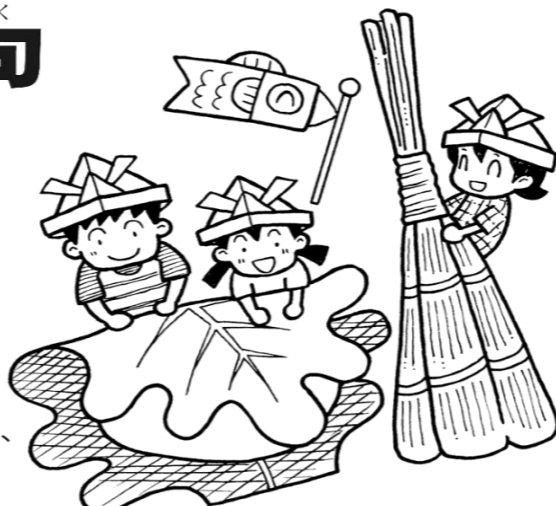
### こどもの日給食

前期・後期どちらも5月1日は、『こどもの日(端午の節句)』に合わせた給食でした。柏餅とこいのぼり型のハンバーグは、子どもたちに大人気でした。中にはこいあんが入っているの、苦手な子も多いだろうな…と想像していたので少しびっくりでした。もちもちとした食感の食べ物が流行っていたりするので、食感から楽しんでだんだんいろいろなものが食べられるようになったのかな?ほかの食べ物も何かをきっかけに食べられるようになっていける9年間になってくれたら嬉しいです。



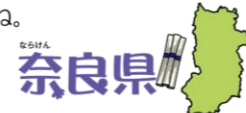
### 5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかかしもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。



### 4月17日(金)食育の日「奈良県の食べ物」

『にゅうめん汁』に入っているそうめんは、奈良県桜井市の三輪という土地が発祥の地と言われています。「にゅうめん」とは、そうめんがなまった呼び名とも言われているそうです。また、奈良は山が多く、昔からわらびの根から『わらびもち』が作られてきました。精進料理やお茶の文化とも合い、奈良名物となりました。大根や里芋などを薄味のだしで煮た奈良県の郷土料理である『奈良のっぺ』も、ぜひ味わって食べてみてくださいね。



### 5月19日(火)食育の日「静岡県の食べ物」

『おざく』は静岡県東部に伝わる郷土料理で、里いも、大根、人参、こんにゃくなどをしょうゆ味で煮込んだ具だくさんの汁物です。野菜をざくざく切って作ることから『おざく』と呼ばれるようになったと言われています。ぜひ味わって食べてみてくださいね。



### 5月30日は『ごみゼロの日』

4年生が4月の校外学習で『クリーンランド』、5月の出前授業で『パッカー車』を通じてゴミについて学習をしています。給食の食べ残しも全てゴミになってしまっています。何気なく本当はまだ食べられるけど「いや〜」と思って食缶に返していませんか?朝早くから調理してくれている人・みんなに食べてもらおうと食べ物を育てたり、作ってくれている人・他にもたくさん関わってくれている人の気持ちも悲しくなります。一口でも食べるとさくら学園だけでも約18kg(ゴミ袋で4袋くらい)もゴミが減らせるんです!! このことを頭のはしっこに思い出しながら、給食を食べて欲しいなあと思います。



まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行う必要があります。

