

食育だより



令和8年(2026年)6月号 水無月 June
豊中市立 庄内さくら学園 No.5

だんだんと本格的な夏が近づいてきています。山や田んぼの広がっている田舎に住んでいると、この季節は家の近所でも虫が飛び始めます。小さいころから見てるとあまり珍しいと思わなくなってしまうのですが、遠方からも見に来ている人がたくさんいて、身近にあるものの貴重さが改めて感じられます。

食に関係ないようなお話ですが…食も同じで、その土地で良く食べられるものは、食べられるのが“普通”とあってしまいますが、初めて食べる人やたまにしか食べられない人にとって、とても貴重で特別な食事になります。日々の食事は、誰かの特別かもしれないと思いながら食事を楽しんで欲しいです。

給食交流会

今日は、たくさんのクラスが給食交流会を行いました。

2-2と3-2の交流では、3年生がすごくテキパキ2年生の分も給食を配膳している姿が見られました。

給食時間が終わって2年生を送りだした後も、3年生が給食とランチルームの片付けと掃除をしてくれました。



たのしい交流会になるようにお話の話題をメモに書いているのがとっても素敵でした。

第2ステージの交流では、3学年での交流です。前期と後期で給食の内容が異なっているので、あっちの方がおいしそう!パンいいなあ〜と言いながら給食交流を楽しんでいました。

恥ずかしくてなかなか話せない年齢になりますが、意外と話してみると共通の趣味があったりたくさんお友達ができるいい機会だなあと思って見ていました。一歩踏み出して話しかけてみて欲しいですね。



その他にも1年生と4年生が交流予定です。ご家庭でも交流会のお話をしてみてください。

給食試食会



6月5日と8日に後期の給食試食会が開催されました。

両日とも30名近くが、参加してくださいました。

それだけ給食に関心を持ってくださっているんだと改めて実感する時間となりました。

1日目は9年生にはちょっと残念でしたが、米粉豆乳パンの日でした。「子どもたちからは、美味しいと聞くんですが食べたことがなかったので…モチモチで美味しいですね」とたくさんの感想をいただきました。

子どもたちは、毎日食べている給食ですが、大人になるとなかなか食べられる機会がないと思います。懐かしい気持ちになったりと、楽しい時間を過ごしていただけたのではないかと思います。

今回の試食会でも、話題に上がった『米粉豆乳パン』

他の小学校や中学校に試食会に伺ってもよく質問をいただきます。豊中市の学校給食は、副菜(おかず)は、小学校は『走井/原田南学校給食センター』の2つのセンターで、中学校は『デリバリー委託』で行っています。

主食(ごはん・パン)は、豊中市内にある“吉田 株式会社さん”で作って届けていただいています。

子どもたちや、保護者の方から良くいただく質問を、吉田 株式会社さんに聞いてみました!!



一日にどのくらいのごはん・パンを作っているんですか?

ご飯は、豊中市以外にも茨木市などにも配送を行っています。パンは、多い日で5万個を毎日約30人で作っています。豊中市は、市内なので深夜2〜3時に作り始めて、8〜9時に焼きあがったパンを届けることもあります。



米粉豆乳パンや他のパンを給食以外で食べることはできますか?

お店で販売などは、行っていません。学校や保育園・病院などに届けています。



米粉豆乳パンといつも食べているパンの作り方の違いはありますか?

小麦に比べて米粉を使うと、モチっとした食感になります。でも米粉だけだと機械で作るのに、上手くまとまってくれなかったり、パンに大切な発酵が難しいです。米粉豆乳パンを作っている粉には、米粉だけでなく、発酵やまとまりをよくするために『小麦グルテン』が使われています。



家で米粉豆乳パンを作れますか?

小麦グルテンのミックスされている粉がネットにも売っていますよ。パンを作る小麦粉はそのミックス粉に、牛乳を豆乳にすれば、おうちでも作ることができますよ。



A 7・8月 こんだてカレンダー

☆「牛乳」は、7月14日以外毎日つきます。
☆「直送品」がある日は色がついています。

月	火	水	木	金
7月 こんだてカレンダーの みかた 動画はこちら！				
6	7	1	2	3
たなばた たなばたゼリー ごはん たなばたゼリー	とりにく とりにく ごはん とりにく	半夏生メニュー ごはん さばのしおやき	サイダーゼリー ごはん チキンナゲット	にらまんじゅう ごはん ピビンバ
13	14	8	9	10
とよなか とよなか ごはん とよなか	とりにく とりにく ごはん とりにく	さしみ さしみ ごはん さしみ	ひきわり ひきわり ごはん ひきわり	ぼうぎょう ごはん ひやし
20	21	15	16	22
とよなか とよなか ごはん とよなか	とりにく とりにく ごはん とりにく	さしみ さしみ ごはん さしみ	ひきわり ひきわり ごはん ひきわり	ぼうぎょう ごはん ひやし
27	28	22	23	30
とりにく とりにく ごはん とりにく	とりにく とりにく ごはん とりにく	さしみ さしみ ごはん さしみ	ひきわり ひきわり ごはん ひきわり	ぼうぎょう ごはん ひやし
31				
カラフルゼリー ごはん カラフルゼリー				

7・8月 献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
7月 ごはんは 写真の量を目安に 盛り付けましょう				
6	7	1	2	3
ごはん マーボー厚揚げ あおさ入り厚焼き卵 鶏肉とキャベツのソテー あま夏みかん缶	ごはん とうがんのすまし汁 星型ハンバーグのトマトソースかけ 七タゼリー 豚肉とピーマンの炒め物 大豆と昆布の手作りふりかけ	《半夏生メニュー》 ごはん じゃがいものミルクスープ たこナゲット スラッピージョー いちごとりんごのジャム きゅうりのピクルス	ごはん 牛どん 春巻き ツナサラダ 枝豆とコーンのソテー	ごはん 豚肉のマスタード炒め さわらのおろししょうゆかけ 春雨の中華炒め ひじきふりかけ ブロッコリーのサラダ
13	14	8	9	10
ごはん 豆腐のみそ汁 さばのよし干し こんにゃくと鶏肉の炒め物 春雨の和え物 ゆかりふりかけ	ごはん 米粉ポークカレー 野菜入りオムレツ ささみサラダ フルーツ杏仁豆腐	《七タメニュー》 ごはん じゃがいもの塩こうじ煮 さけフライ ナポリタンスパゲティ もやしのドレッシング和え	ごはん じゃがいもの塩こうじ煮 さけフライ ナポリタンスパゲティ もやしのドレッシング和え	ごはん 豆腐入り ごま豆腐スープ ヤンニョムチキン ハムのぶるぶるサラダ ちりめんじゃこと小松菜の炒め物
20	21	15	16	22
ごはん 豆腐のみそ汁 さばのよし干し こんにゃくと鶏肉の炒め物 春雨の和え物 ゆかりふりかけ	ごはん 米粉ポークカレー 野菜入りオムレツ ささみサラダ フルーツ杏仁豆腐	《半夏生メニュー》 ごはん じゃがいもの塩こうじ煮 さけフライ ナポリタンスパゲティ もやしのドレッシング和え	ごはん じゃがいもの塩こうじ煮 さけフライ ナポリタンスパゲティ もやしのドレッシング和え	ごはん 豆腐入り ごま豆腐スープ ヤンニョムチキン ハムのぶるぶるサラダ ちりめんじゃこと小松菜の炒め物
27	28	22	23	30
ごはん 豆腐のみそ汁 さばのよし干し こんにゃくと鶏肉の炒め物 春雨の和え物 ゆかりふりかけ	ごはん 米粉ポークカレー 野菜入りオムレツ ささみサラダ フルーツ杏仁豆腐	《半夏生メニュー》 ごはん じゃがいもの塩こうじ煮 さけフライ ナポリタンスパゲティ もやしのドレッシング和え	ごはん じゃがいもの塩こうじ煮 さけフライ ナポリタンスパゲティ もやしのドレッシング和え	ごはん 豆腐入り ごま豆腐スープ ヤンニョムチキン ハムのぶるぶるサラダ ちりめんじゃこと小松菜の炒め物
31				
ごはん 豆腐のみそ汁 さばのよし干し こんにゃくと鶏肉の炒め物 春雨の和え物 ゆかりふりかけ	ごはん 米粉ポークカレー 野菜入りオムレツ ささみサラダ フルーツ杏仁豆腐	《半夏生メニュー》 ごはん じゃがいもの塩こうじ煮 さけフライ ナポリタンスパゲティ もやしのドレッシング和え	ごはん じゃがいもの塩こうじ煮 さけフライ ナポリタンスパゲティ もやしのドレッシング和え	ごはん 豆腐入り ごま豆腐スープ ヤンニョムチキン ハムのぶるぶるサラダ ちりめんじゃこと小松菜の炒め物

2学期の給食は
8/26(水)から始まります。



夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を！

普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事！

食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいものとりすぎ注意！

冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとしましょう。

マークのない日は汁物です
お玉マークを目安に盛り付けましょう

1杯半

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）

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「〇こくらしい」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） A

出典：少年写真新聞社「家庭とつながる！新食育ブック ②食事マナーと環境」「家庭とつながる！新食育ブック ③成長期に大切な食品」 中学校（後期課程）