



食育だより



令和8年度(2026年度) No.4 豊中市立上野小学校 栄養教諭



朝ごはん



みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは一日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れやすく、いらいらしたりするなどの影響があります。

夏になるにつれ、毎年熱中症について話題になります。熱中症予防は水分補給や塩分補給など取り上げられることが多いですが、朝ごはんをしっかり取ることも熱中症予防対策だと言われています。(朝ごはんをとることで、塩分と栄養を補給されるからです。もちろん給食も大事!)今年度の水泳も来月から始まります。体力を消耗し、しんどくならないよう、朝ごはんをしっかり食べてくださいね。

朝ごはんの効果



体や脳のエネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発にする



排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。

また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

4年生 社会『ごみ』について～給食センターから出るごみ～

4年生では社会の単元で『ごみについて』学習しています。学習の中で家庭から出るゴミ調べやクリーンランドでのゴミ処分についてなど、身近なゴミについていろいろと考えています。今回は教科との関連で給食センターのごみについて画像や動画を見てもらいました。



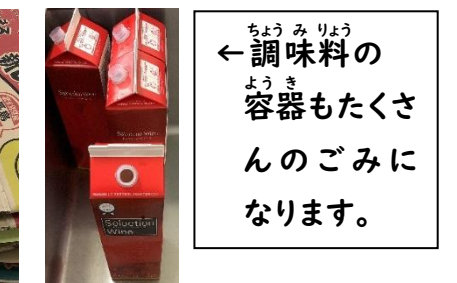
アスパラのかたい部分は廃棄



みつばのスポンジは廃棄



野菜が入っていた段ボールのごみ



調味料の容器もたくさんのごみになります。



“調理くず”や“食べ残し”は粉碎&脱水してごみへ



↑ たくさんのビニール包材もごみになります。

走井学校センターは約13000人分の給食(豊中市内小学校の半分)を調理しているため、たくさんのごみがでます。午前中にごみを出しながら給食を作り、午後には食べられるはずの給食が食べ残しとして処分される現状があります。社会のごみの学習や食品ロスについてなど、少しでも考える機会になればいいと思います。ちなみに、上野小学校では毎日の給食の食べ残し(副食合計)平均は約20%を超えています。。。。

裏面に続きます

ねんせい せいかつ か がっこう はたら ひと
1年生 生活科『学校で働く人』について

ねんせい せいかつ か たんげん がっこう はたら ひと がくしゅう えいようきょう ゆ しごと
 1年生では生活科の単元で『学校で働く人』について学習しています。『栄養教諭の仕事』
 について少し紹介しました。『栄養教諭』の職務は、大人でも知らない方がたくさんいると思
 います。よく「給食を作っているのか？」と聞かれることも多いのですが、調理はしていません。
 こんだて りつあん きゅうしよく き おお ちょうり
 献立を立案しています。給食センターでは現場監督のような仕事をしています。



はしり い がっこうきゅうしよく あんしん あんぜん きゅうしよく だ
 ↑ 走井学校給食センターでは、安心・安全でおいしい給食を出せるように
 ひびかんり
 日々管理しています。



きゅうしよく しよくざいかんり
 ← 給食の食材管理や
 ちょうり こうてい きろく・かくにん
 調理工程の記録・確認
 ぎょうむ ひと
 も業務の一つです。

ねんせい しつもん) ねんせい かんたん ことば つた
 【1年生からの質問】1年生へは簡単な言葉で伝えました。

- 仕事で嬉しいこと
 * 給食に興味関心をもってくれること
- 仕事で大変なこと
 * 食の好みは多種多様だけど、豊中市内全校で
 統一した献立提供をしなければならないこと
- みんなへ一言
 * “食べ物で身体がつくられる” = “食べることは大切
 なことだ”ということをお忘れなでね。



A 6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
1 ごはん ほっけのいちやぼし	2 コッペパン ピーズサラダ フレンチポテト	3 ごはん ささみとブロッコリーのサラダ さわらのゆずしょうゆかけ	4 コッペパン ミニやきそば しょうゆフリッター(3こくらい)	5 ごはん 歯と口の健康週間メニュー あじつけごさかな わかめソース わかめみそ
ほっけのいちやぼしは「ほね」にちゅうい!	「ラビオリ」とは、イタリアの pasta のことです。pasta の生地を具材を包んだぎょうざのような食べ物です。	さわらのゆずしょうゆかけは「ほね」にちゅうい!	ミニ焼きそばは、キャベツやにんじん、もやしなど、たくさん野菜が入っています。	6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。教室に配られるメモを見てください。
8 ごはん チョレギサラダ ぎょうざ(2こ)	9 コッペパン とりとコーンのバターいため やさいシュウマイ(2こ)	10 なめし ぶたにくのからあげ ツナもやしのいため	11 コッペパン スパゲティサラダ とりにのステーキソースかけ	12 ごはん きりぼしだいこんのサラダ わかめみそ
スンドゥップチゲは韓国朝鮮料理です。スンドゥップは豆ふのこと、チゲはなべのことです。かんのくは、チョレギサラダにかけて食べてもおいしいですよ。	たんたんビーフンはみそ味のスープに、米からできた「めん」とトウバンジャンを少し入れてピリからに味付けしています。	豚肉には身体の疲れをとるために大切な栄養素であるビタミンB1がたくさんふくまれています。	スパゲティは、小麦粉から作られます。米やパンと同じ、体や脳を動かすエネルギーになります。	わかめは、カルシウムを多く含む食べ物の一つです。カルシウムには骨や歯をじょうぶにする働きがあります。
15 ごはん ソース あじのフライ	16 ごはん にんじんシリシリサラダ パイパン もずくスープ	17 ごはん はもとコーンのしんしょうフライ とりのしおラーメン	18 コッペパン さくらんぼ(2こ) ミートマカロニ	19 ごはん あげかぼちゃ ブチブチサラダ こめこビーフカレー
あじのフライは「ほね」にちゅうい!	もずくは、海そうの仲間です。特に沖縄県で多くとれ、酢の物などで食べられます。	「はも」という魚は、うなぎやあごに似た姿をしています。大阪や京都などで昔からよく食べられている魚です。今日は、すりつぶしてフライにしています。	今日は、年に1回登場する国産のさくらんぼです。さくらんぼの種に気をつけて食べましょう。	「かぼちゃ」は英語でパンプキンと言います。かぼちゃは緑黄色野菜の一つで、ビタミンがたっぷりふくまれています。
22 ごはん ささみやしょうゆあえ たちうおのてりやき	23 ごはん たまごチャンプルー ベにいもコロケ ことうパン おきなそば	24 ごはん おさかなゼリー パオズ ちゅうかどうふ	25 ごはん チリコンカン フィッシュフライ タルタルソース ロールパン2こ コーンクリームスープ	26 ごはん もやしとにら チヂミ トックスープ
たちうおのてりやきは「ほね」にちゅうい!	6月23日は「沖縄の日の日」です。戦争で亡くなった多くの沖縄の人を思い、平和を願う日です。豊中市は沖縄市と兄弟都市です。教室に配られるメモを見てください。	ちゅうかどうふに使用しているオイスターソースは、カキという貝から作られた調味料です。料理をおいしくするうま味がたくさんふくまれています。	フィッシュフライは「ほね」にちゅうい! チリコンカンはとうがらしを使った料理をおいしくするうま味がたくさんふくまれています。チリパウダーが入っています。	トックとは、うるち米で作られたうす切りのもちのことです。トックスープのトックはよくかんで食べましょう。
29 ごはん はしがたハンバーグのてりやき パチ汁	30 コッペパン かぼちゃサラダ チョコレートクリーム ソーダ モロヘイヤのスープ	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 スプーンマークの日にスプーンを配りましょう。		
パチ汁とは、兵庫県の郷土料理の一つです。パチ汁の「パチ」はそうめんの切れはしの部分です。	モロヘイヤはエジプト原産の野菜で、エジプトの王様が薬の代わりにモロヘイヤのスープを飲んで病気を治したという伝説があります。	6月4日～10日は歯と口の健康週間 歯と口の健康週間 歯と口の健康週間		

※カレンダーに書いている「〇こらい」は低学年の目安です。重さや量によって数が変わることがあります。
 小学校(前期課程)