

食育だより



令和8年度(2026 年度) No.12
豊中市立上野小学校　　栄養教諭

ブックメニュー



ブックメニュー”とは、本や絵本の中に登場する料理や関連する食材などを取り入れた給食献立のことです。豊中市では10月27日～11月9日の読書週間にちなんで、11月の献立にブックメニューを取り入れています。昨年に引き続き今年も、絵本や教科書からブックメニューを選びました。本に出てくる料理やイメージ通りの料理を完全に再現することは難しいですが、本に興味をもってもらえるようにブックメニューを考えています。

今回のブックメニューに関連する本は、学校の図書館にもあります。どんな本が置いてあるか　見に行ってくださいね!そして、気になる本があればぜひ読んでみてください。

今年のブックメニュー//教科書に登場するメニュー

10日(火)　『サラダでげんき』より
作:角野栄子　絵:長新太　福音館書店

「りっちゃん」のサラダ

1年生の国語の教科書にのっている『サラダでげんき』から考えました。
病気のお母さんが元気になるように“りっちゃん”が作ったおいしいサラダです。





「りっちゃん」のサラダは、手作りドレッシングをかけました。昆布とかつお節の旨味と酢がきいていましたよ！





クラスでかつお節をかけてね！！

4日(水)　『給食室のいちにち』より
文:大塚菜生　絵:イシヤマアズサ　少年写真新聞社

カレー・ゼリー



給食はどうやってできているの?栄よう士・調理員ってどんなお仕事?みじたく・のうひん・片付けなど、小学校の給食室を知ることができる絵本です。

給食に絵本の中の学校でも食べている、カレーとくだものが入ったゼリーが出てきます。

どうやって作ったのかな?と絵本で確認してみてください。

18日(水)　『バムとケロのそらのたび』より
作・絵:島田ゆか　文溪堂

ケチャップライス・チキンボール・グラタン

月曜日の朝、おじいちゃんからおおきなこづつみがとどきます。中身は組み立て式のひこうき。組み立てたひこうきにのって、おじいちゃんのたん生日パーティーに向かいます。パーティーでバムたちが食べているメニューをみんなも食べておいわいしましょう。

『バムとケロのおいしい絵本（監修：島田ゆか　料理・レシピ制作：八木佳奈)』というレシピ本にも作り方がのっています。ぜひおうちでも作ってみてくださいね。



25日(水)　『給食委員はアイドル』より
作:小松原宏子　絵:あわい　ほるぷ出版

たこやきフライ

4年1組の給食委員に選ばれたのは、小学生モデルとしても活やく中の学園のアイドル、ルミ。食べることが大好きなルミのかわいいひみつは…。ルミの通っている青空小学校のみんなも大好きな“たこやきフライ”を食べてみてください。本にも出てくるので、ぜひ読んでみてくださいね。

16日(月)　『かさこじぞう』より
文:岩崎京子　絵:飯野まき　ポプラ社

「かさこじぞう」のおんがえしみそしる



2年生の国語の教科書にのっている『かさこじぞう』から考えました。お地蔵様たちがおんがえしのために持ってきてくれた食べ物が味そしるに入っています。何が出てきたかな？教科書や絵本で確認してみよう。



「おんがえしみそしる」には、“ごぼう”が入っていました。そのため、少し黒い仕上がりでした。肉の入っていない味噌汁でしたが、野菜の旨味がたっぷりでていました！

2年生はこれから学習するようなので、国語の時に給食の味噌汁のことも思い出してください☺

裏面に続きます

みなさんは、むし歯がない健康な歯を保てていますか？歯はしっかりかむためにとても大切です。
今回は、よくかんで食べることの大切さや、歯と口の健康をために心がけたいことをお伝えします。



11月8日いい歯の日



11月8日は、「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせで“いい歯の日”と設定されています。しっかりかんで食べるには、いい歯(健康な歯)が必要です。また、よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。



よくかんで食べよう！

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



よくかむことの効果



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。 	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。 
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。 	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。 

だ液の働き

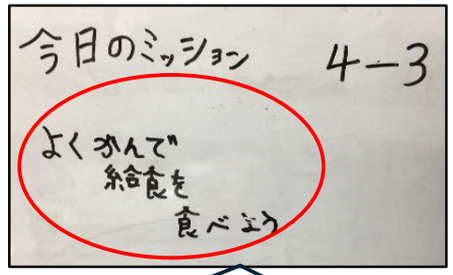


11月1週目に養護教諭と栄養教諭で
4年生 各クラスで「いい歯」について授業をしました！

授業の中では、カルシウムの多いものを食べるだけではなく、歯みがきをする大切さやしっかりかんで唾液を出す大切さも学習しました。よくかむ方がなぜ良いのか？理由までは知らない児童もいたようです。今回みんなで確認できて良かったです。

振り返りの感想では、“今まで適当にかんでいたので、意識して奥歯でもかもうと思う”や“食べる物にも気をつけようと思う”などが見られました。意外とかみごたえのある“スルメ”などが好きだという児童も多くみられました。

子どもの歯から大人の歯へと生え変わる時期です。一生使う自分の歯を大切にしてもらえると嬉しいです。



クラスで取り組むミッションでも意識してくれていました！

給食でも“いい歯の日”メニューが出ました！

給食では、11月6日(金)に『いい歯の日メニュー』として、歯にとって良い食べ物(カルシウムがたくさん含まれている、しっかりかめる物)が出ました。骨や歯を作るカルシウムは、牛乳や小魚だけに多いのではなく、厚あげなどの大豆製品や小松菜などにも含まれています。

各クラスでも給食時間に視聴してもらえるようにYouTube限定配信をしています。

今月のテーマは、『いい歯の日について』です。2分40秒程度の短い動画です。

よければご覧ください！



ごはん・牛乳・厚揚げと里芋のごま味噌煮
子持ちししゃものフライ・かみかみ根菜サラダ

