



きゅうしょく

がつごう

給食だより

4月号

藤支発 505 号
令和 5年 4月 14日
大阪府立藤井寺支援学校
校長 高田 清将



にゅうがく しんがく しんきゅう
入学、進学、進級おめでとうございます。

きゅうしょく がつ か はじ とも せんせい わ き た きゅうしょく
給食は4月14日から始まります。友だちや先生と和気あいあいと食べる給食は
かくへつ たの きゅうしょくじかん す
格別です。楽しい給食時間を過ごしてくださいね。

きゅうしょく 給食について知ろう



がっこうきゅうしょく えいよう しよくし
学校給食は、栄養バランスのよい食事によって、みなさん

からだ せいちょう たす やくわり がっこうきゅうしょく
の体の成長を助ける役割があります。しかし、学校給食の

やくわり
役割は、それだけではありません。しよく きょうみ かんしん も にほん
食への興味、関心を持つきっかけとなるよう、日本の

きょうどりょうり がいこく りょうり きょうじしよく と い きゅうしょく じゅんび かた
郷土料理や外国の料理、行事食などを取り入れています。また、給食の準備から片づけ

までの活動を通して、かつどう とお のぞ しよくしゅうかん み
望ましい食習慣を身につけることができます。このように、からだ

だけでなく ころも せいちょう できる「生きた教材」としての大切な役割があります。

きゅうしょく しょうかい 給食の紹介

おかず

しゆるい
2～3種類くらいで、
にもの いた もの や もの
煮物、炒め物、焼き物、
あえもの
和え物などのおかずが
とうじょう
登場します。

しよく 主食

ごはんは しゅう かい
週4～5回、
パンは しゅうかん かい
2週間に1回
とうじょう
登場します。



ぎゅうにゅう 牛乳

まいかい ミリリットル
毎回 200 ml の
ぎゅうにゅう
牛乳がつかます。
やねがた
屋根型のパックの
ぎゅうにゅう
牛乳です。

ゼリーやヨーグルトなどの
デザートも ときどきとうじょう
時々登場します。

からだ わたしたちの体はなにでできている？

わたしたちの体は、私たちが食べたものからできています。体の中に入った食べ物は、小さな栄養になって、体をつくり健康のもとになります。給食では、毎日いろいろな食べ物や献立が登場します。苦手なものも登場するかもしれませんが、観察したりにおい確かめてみたりするところから、少しずつチャレンジしてみましょう。

きゅうしょく たの 給食を楽しむためのヒント

★献立表を確認しよう

毎日、いろいろな献立が登場します。どんな食材が使われているか調べて、好きな食材や献立を見つけましょう。

★味わって食べよう

給食室では、みなさんにおいしく食べてもらえるように一生懸命給食を作っています。ゆっくりよくかんで、味わって食べましょう。

★みんなと楽しく食べよう

クラスの友だちや先生と楽しい雰囲気だと食べると、給食をよりおいしく感じられます。苦手な食べ物もがんばれるかも。

◎保護者のみなさまへお願い

本校の学校給食にご理解とご協力いただき、ありがとうございます。学校給食では食育の観点からお子様に様々な献立や食材に触れながら、給食を食べていただきたいと思います。

★給食だよりは毎月発行します。ぜひお子様と一緒にご覧ください。

はやね はやお あさ 早寝・早起き朝ごはん

No.1

ちょうり くふう ひまんよぼう しぼう すく ぶい えら
調理の工夫で肥満予防 -脂肪の少ない部位を選ぶ-

肉は部位によってエネルギー量や脂肪量が大きく違います。鶏肉ならモモ肉よりもムネ肉のほうが、ヘルシー。皮なしを選べば、さらにエネルギーダウンになります。

牛肉や豚肉は、モモ肉やヒレ肉が脂肪分が多い部位でも脂肪の部分を一部カットすることで脂肪分を減らすことができます。

