

し ょ く い く

4月 食育だより

れ い わ ね ん ど が つ ご う
令和8年度 4月号
 お お さ か ふ き よ う い く ち ょ う
大阪府教育庁

ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲きほこる中、新年度が始まります。新しい環境に慣れるまでは、緊張や不安で疲れを感じることもあるかもしれませんが、日々の生活を充実したものにするためには、健康であることが大切です。健康な心と体には食事・休養・運動が欠かせません。食育だよりでは、毎月「食」について情報を発信していきます。

「食べる力」 = 「生きる力」

食育とは「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、生涯にわたって健全な食生活を実践できる力を育むことです。

【学校における食に関する指導の目標】



食事の重要性や栄養のバランス、食文化等についての理解を図り、健康で健全な食生活に関する知識や技能を身に付けるようにする。

主体的に、自他の健康な食生活を実現しようとし、食や食文化、食料の生産等に関わる人々に対して感謝する心を育み、食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を養う。

食生活や食の選択について、正しい知識・情報に基づき、自ら管理したり判断したりできる能力を養う。

【給食について】

大阪府教育庁から委託を受けた「一富士ケータリング株式会社」という事業者が、自社工場で調理した給食を、学校で温め直して提供します。

牛乳

カルシウムやたんぱく質、ビタミンB₂を補うため、毎日つきます。

主菜

丈夫な体を作るために必要なたんぱく質を補うため、肉・魚などを使用します。

主食

体や脳に必要なエネルギーを補うため、米飯、パンのどちらかがつきます。

副菜

旬の野菜や、豆類や海藻類、きのこ等を取り入れ、ビタミン類、食物繊維、カリウムや鉄分等、体の調子を整える栄養素を補います。



給食は、みなさんが元気に生活するために必要な栄養素を補うために、また毎日おいしく食べられるよう、さまざまな食材を使用し、おかずの組合せや、味付けに工夫を凝らして作られています。一食が完成するまでには、多くの人に関わっています。感謝の気持ちを大切に残さず食べましょう。

