



しょくいく

# 食育だより

がつごう

# 4月号

学内健3-1号  
令和8年4月13日  
大阪府立豊中支援学校

がつ にち すい きゅうしょく  
**4月15日(水)から給食がはじまります。**

## きゅうしょく し 給食について知ろう!

学校給食は、栄養バランスのよい食事によって、みなさんの体の成長を助ける役割があります。しかし、役割はそれだけではありません。日本の郷土料理や行事食、世界の料理などにふれて、食文化や伝統についても学びます。また、給食の準備から片づけまでの活動を通して、望ましい食習慣を身につけることもできます。

このように、学校給食には心も成長できる「生きた教材」としての大切な役割があります。

### こんだて しょうかい 献立の紹介

#### 《おかず》

2~3種類くらいで、  
煮物、炒め物、揚げ物、  
焼き物などのおかずが  
登場します。

#### 《牛乳》

200mlの牛乳が毎回  
つきます。  
屋根型の牛乳パックです。  
ストローを使わずに飲むこと  
ができます。



#### 《主食》

- ごはんは週3~4回
- パンは週1~2回
- 麺類は月に1~2回程度  
登場します。

- ★月に1回、特別献立や卒業学年のリクエスト献立があります。
- ★ゼリーやヨーグルトなどのデザートが時々登場します。

### し 《知っていただきたい、給食で気をつけていること》

- ★献立：「生きた教材」として栄養バランスのとれた食事や食品の選び方、食文化などを学ぶ
  - 旬の食材や季節の行事食などをとりいれる。
  - 文化の継承。日本や世界の食文化にふれる。
  - かみごたえのある食材や調理方法などをとりいれる。
- ★材料：安全でおいしい材料の選択
  - 野菜は生鮮野菜を、果物は農薬の少ないものを、ハムなどの加工品は食品添加物のより少ないものを選定。
  - だしは、けずり節、煮干し、昆布、鶏がらでとり、素材を生かした味つけにする。
- ★調理：衛生管理に細心の注意を払い、愛情をもって手間をかけた手作り給食を心がけています
  - 調理済みの加工品を使用せず、できるかぎり手作りを心がける。
  - 作業工程表、作業動線図を作成し、計画的かつ衛生的に調理作業をする。



# きゅうしょくじかん 給食時間の



## す 過ごし方 かた

### もちもの

- ① エプロン
  - ② マスク
  - ③ 三角巾 (または帽子)
  - ④ ハンカチ
- ※清潔なものをじゅんびしましょう

### 1. じゅんび

- ・ウイルスや汚れが落ちるようにしっかりと手洗いをします。
- ・マスク、エプロン、三角巾 (帽子) をつけます。
- ・1 クラスに児童、生徒2~3人までで、給食室に食缶などを取りにいきます。
- ・教室では、机をふき、給食時間の並びに整えます。
- ・クラスの友だちと協力して、給食を食器に盛りつけ、机まで運びます。  
(学部学年によって、準備の仕方は異なります。)



### 2. しょくじ

- ・食事のあいさつ「いただきます」をしましょう。
- ・ゆっくりよくかんで、味わって食べましょう。
- ・クラスの友だちと給食時間を楽しく過ごしましょう。
- ・食事のあいさつ「ごちそうさまでした」をしましょう。

### 3. かたづけ

- ・食器や食缶に残った食べかすを、ゴムベラでぬぐい取ります。
- ・食べ残した給食は、汁食缶に入れます。
- ・食器や食缶は給食室に戻します。



ご家庭への  
お願い

★かならずお読みください★

- ・本校の学校給食では食育の観点からお子様いろいろな献立や食材にふれながら、食経験を積んでもらいたいと考えています。中には、はじめて食べる食材もあるかもしれませんので、ご家庭で献立表のご確認をお願いします。
- ・エプロン、帽子、マスクのサイズがお子様にあっているかご確認いただき、給食に向けてご準備ください。
- ・牛乳は、マイストローやコップを使って飲むこともできます。必要に応じてご持参ください。
- ・この食育だよりは毎月発行し、学校ホームページに掲載します。ぜひお子様と一緒にご覧ください。

