



しょくいく

食育だより

がつごう

4月号

学内健 1 - 1 号
令和 7 年 4 月 9 日
大阪府立豊中支援学校

きゅうしょく がつ にち か
給食は、4月15日(火)から はじまります！

きゅうしょく 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。世界の料理、日本の郷土料理や行事食などにふれて、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。

主食

ごはんは週3回くらい、パンは週2回くらい、麺類は月に1～2回くらい登場します。



牛乳

200 m l の牛乳が毎回つきます。
屋根型の牛乳パックで、ストローを使わずにのむことができます。



- ★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。

ぎゅうにゅう ストローレス牛乳パック

令和5年度より教育庁主導のもと、支援学校でストローレス牛乳パックの導入が始まりました。

本校もストローがなくても飲める牛乳パックです。

ストローレス牛乳パックは、指でパックをつかみやすくする工夫や開け方のガイドがあり、上手に飲むことができるように作られています。ストローレスにチャレンジしてみましょう！



メグミルク
「エコ・ピークのあけかた」より

きゅうしょくじかん す かた 給食時間の過ごし方



①じゅんぴ

- ・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、給食室に食缶などを引き取りにいきます。
- ・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、給食をうつわに盛りつけ、机まで運びます。

もちもの

〈清潔なものを 사용합니다〉

- ① エプロン ② マスク
③ 三角巾（帽子） ④ ハンカチ

②しょくじ

- ・「いただきます」「ごちそうさまでした」食事のあいさつをします。
- ・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。

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返します。

★保護者のみなさまへ★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に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。

し 知っていたきたい、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を取りいれる。
- ★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、鶏ガラでとり、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
 - ・調理済みの加工食品を使用せず、手作りを心がける。
 - ・卵は生卵、豆類は乾燥豆をゆでて使うなど素材のよさを大事にする。
 - ・作業工程表、作業動線図を作成し、それに則って、計画的かつ衛生的に作業する。