

しょくいく 食育だより



4月

令和8年 4月
高陽小学校 栄養教諭

ご入学、ご進級おめでとうございます。
栄養教諭の細見です。新年度が始まりました。食を通して、子どもたちが元気に毎日をすごしていけるように努めていきますので、よろしくお願いいたします。毎月の食育だよりで、高陽小学校での食育の取り組みなどをお伝えしていきますので、ぜひ読んでいただけたらと思います。



たかいしし きゅうしよく 高石市の給食について

高石市の給食は、自校方式で実施しています。安全で豊かなおいしい給食をめざし、手作り給食を心がけています。食器は、割れないPEN食器を使用しています。

パン

【原料】小麦粉、砂糖、食塩
イースト、脱脂粉乳、ショートニング

【量】1・2年生 1個 (約70g)
3・4年生 1個 (約85g)
5・6年生 1個 (約100g)

【種類】コッペパン・黒糖パン
りんごパン・オーブパン
クロワッサンなど

ごはん

業者さんが炊いたものを配送してくれます。学年や時期によって米の量を変えています。

	4~10月	11~3月
1・2年生	60g	70g
3・4年生	70g	80g
5・6年生	85g	95g

香川県のヒノヒカリを使用しています。また、食物繊維をとるために、月一回麦や玄米を加えています。また、菜めしやしそごはんなども登場します。

ぎゅうにゅう 牛乳

日々、成長している子どもたちに必要なカルシウム・たんぱく質などを補うために、毎日ついています。1本200mlです。
月に1回程度、ショアやアシドミルクといった飲むヨーグルトが出ることもあります。
給食専用のパックを使っています。また、パックは水で洗い、リサイクルしています。

かわりごはんとして

たけのこごはん、チキンライス、クファージュシーなど。いろいろなご飯献立を季節や行事に合わせて実施しています。
α化米という炊いたお米を急速乾燥させたものを使用しています。給食室の回転釜を使用して炊きます。

こんだてひょう 献立表ウォッチング

これから毎月クロームブックに配信される献立表には、実はたくさんの情報が書かれています。使用する食材など書かれているのでおうちで給食の献立を作ることでもできます。是非お家でもご利用ください。詳しいレシピを知りたい方はご連絡ください。

4月9日 火	4月10日 水	4月19日 金	4月22日 月	4月23日 火	4月24日 水
おむぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス ごぼうのいためもの	ごっぺパン ぎゅうにゅう ミンチカツ ミネストローネ	ごはん ぎゅうにゅう ホキのサクサクあげ さわらびわん あじのけり	ミニパン ぎゅうにゅう スパゲティミラネーズ わかめとセウソウの いためもの	だきごみごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとだいこんの さっぱり みそ汁	カットうずまきパン ぎゅうにゅう とこみハンバーグ とうにゅうスープ
色 黄 黄 赤 赤	色 黄 黄 赤 赤	色 黄 黄 赤 赤	色 黄 黄 赤 赤	色 黄 黄 赤 赤	色 黄 黄 赤 赤

●は、かみかみ献立です。れんこんやごぼうなどよくかんで食べるものについています

食べ物は3つの働きに分けることができます。どの食材にどんな働きがあるかが書かれています。

月の平均エネルギー量は、1日に必要なエネルギー量の3分の1程度になるように考えています。

<今月のアレルギー食品>

食品名	原料(アレルギー27品目)
ベーコン・ウィンナー	豚肉
ハンバーグ	豚肉・鶏肉・小麦
ミンチカツ	豚肉・鶏肉・大豆・小麦
とりスープ(鶏)	鶏肉
めんつゆ	小麦・鶏肉・大豆・小麦
中華そば・スリッパ	小麦
オムライス・カレー	小麦
パン・ケーキ	小麦
デザート	小麦・大豆
チョコスナック	大豆
豆乳・ヨーグルト・アイス	大豆
パン・ケーキ	小麦
テンメックパン	小麦・大豆・鶏肉・小麦
ハンパルー	小麦・大豆
チキンスライス	小麦・大豆・鶏肉・小麦
チキンピジョン	鶏肉・小麦
中華スープ	大豆・鶏肉・小麦・小麦・小麦
中華炒め	大豆・鶏肉・小麦・小麦・小麦
海鮮天ぷら	小麦(衣)・小麦・大豆
天ぷら	小麦(衣)

地産地消

「地産地消」とは、地域で生産された食材をその地域で消費するという意味です。高石市の学校給食でも地域を広く「大阪府内」とどらえ、大阪産の野菜を取り入れる地産地消の取り組みを進めています。

●は「泉州産」です。
★は「大阪産」です。
今月は「泉州たまねぎ」「たけのこ」です。

食べ物の教えかた編で結ぼう!アイス

下の図にある食べ物の教えかたとして、正しいものを結びましょう。

その月に使う加工品などの食物アレルギーの情報を載せています。

春野菜を好きになろう!

◎春野菜ってなあに?
春に収穫できて、おいしく食べられる春野菜のことで、春野菜の多くは、葉が緑色の野菜の中で、葉が小さくなるまで収穫し、葉が柔らかくなるまで収穫します。新しい春の野菜を食べる山菜や、やわらかい葉やくさくさの部分を食べる春野菜があります。色鮮やかな野菜をしていますが、少し苦味がある野菜も多いです。

ちきんちしよく 地産地消についてや、食材などのプチ知識が書かれています。

5月21日(木) 給食試食会

参観の日程に合わせて給食試食会を行います。子どもたちが食べている給食を実際に食べることができます。私からも給食についてのお話もさせていただきます。案内用紙を配付しておりますので、ぜひご参加ください。

