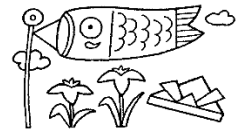




食育だより 5月



八尾市立大正小学校 令和8年5月

新学期がはじまって1ヶ月がたちました。新しい学年になったこの機会に、苦手な食べ物に

チャレンジしたり、よくかんで歯やあごをきたえてみるのはいかがでしょうか？来年の3月には、

何かが変わるかもしれませんよ！！

●先生と調理員さんがうれしかったこと●

4月15日（水）の給食の献立を覚えている人はいますか？

この日から1年生も給食がはじまりましたね。



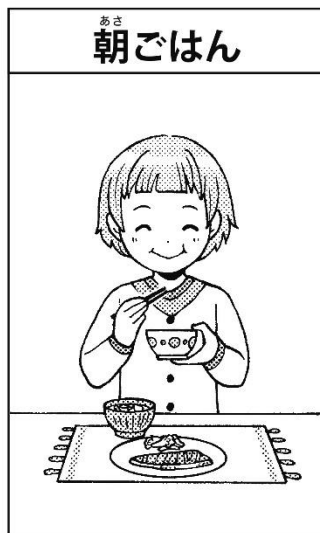
ごはん・牛乳・カレーライス・小松菜のサラダでした。

教室から戻ってきた食缶を確認するとどのクラスも残っていませんでした！！

残菜「0」でした！！たくさん食べてくれてありがとう！！とてもうれしかったです。

これからもたくさん食べてくださいね。

体内時計をととのえる 朝の光と朝ごはん



地球の自転のリズムは、1日24時間周期ですが、人間の体には1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む時計遺伝子が組み込まれています。この体内時計を、毎日修正して、地球の自転のリズムに合わせているのが「朝の光」と「朝ごはん」です。朝に自覚めて光が目につくことで脳にある時計遺伝子が修正され、朝ごはんを食べることで全身の細胞にある時計遺伝子が修正されます。朝ごはんを抜くと、体内時計をととのえることが難しくなります。1日を元気に過ごすためには、朝の光を浴びて、朝ごはんを食べることが大切です。

「学校給食」は生きた教材です！



給食には、たくさんの学びが詰まっています……

副菜: 小松菜の炒め物
ビタミン・ミネラル

主菜: さわらの塩こうじ焼き
タンパク質

主食: ごはん
炭水化物

副菜: 豚汁
ビタミン・ミネラル

- 栄養バランス
- 食品の種類や特徴
- 感謝の心
- 食料の生産・流通・消費

ふるさとの食文化

よりよい人間関係の形成

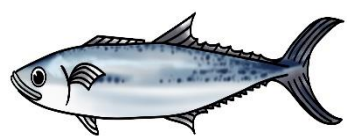
食事の喜び・楽しさ

世界の食文化

食に関する知識・理解・関心

日本の伝統行事と行事食

さかな た 魚を食べよう



今年(ことし)は給食(きゅうしょく)で『魚(さかな)』をシリーズ(しりーず)で紹介(しょうかい)します。

海(うみ)に囲(かこ)まれている日本(にほん)では、昔(むかし)から魚(さかな)がよく食(た)べられてきました。

給食(きゅうしょく)にも毎月(まいつき)、魚(さかな)料理(りょうり)が登場(とうじょう)します。魚(さかな)はみなさん(みなさん)が成長(せいちょう)するために必要(ひつよう)な栄養素(えいようそ)が豊富(ほうふ)に含ま(ふく)まれています。魚(さかな)の魅力(みりょく)を知(し)り、しっか(た)り食(た)べましょ(う)う！！

5月(がつ)は「鱈(さわら)」です。

●25日(にち)(月) さわらの香味(こうみ)だれかけ

鱈(さわら)は「魚(さかな)」へん(へん)に「春(はる)」と書(か)きます。これは春(はる)になると瀬戸内海(せとないかい)でよく獲(と)れ、いちばんお(おい)しい魚(さかな)だからです。

あ(あ)げた鱈(さわら)に青ねぎ(あお)や生姜(しょうが)などの香味(こうみ)野菜(やさい)を使(つか)っただれ(だれ)をかけて食(た)べます。