

4月 食育だより



2026(令和8)年4月
毎月19日は食育の白
八尾市立高美中学校

-4月の食育テーマ：学校給食について知ろう-

ご入学・ご進級おめでとうございます！



新年度がスタートしました。中学生の3年間は、人生において心身の成長にとっても大切な時期です。この時期に活力ある日々を過ごすため、よく食べよく体を動かし、よく休むことを心がけましょう。食育だよりでは、みなさんの成長をサポートできるよう、食に関する情報をお届けします。一年間、どうぞよろしくお願いいたします。

箸、スプーン、ナフキンを
忘れないようにしましょう。

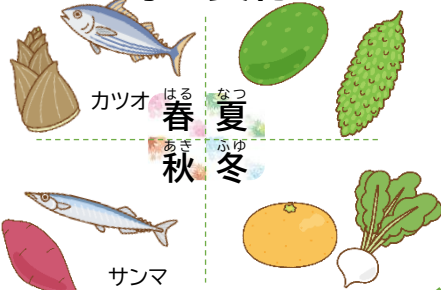
15日から給食が始まります！

給食はみなさんの健やかな成長を支えるため、栄養バランスのとれた食事となるよう努めています。国産の食材や、八尾市の地場産物を取り入れるなど、食育の観点を踏まえた上で、安全面・衛生面に配慮した工程で調理されています。

また、給食には、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付ける教材としての役割もあります。



旬の食材



地場産物



行事食

- 5月: 子どもの日献立
- 7月: 七夕献立
- 9月: お月見献立
- 1月: お正月献立
- 2月: 節分献立
- 3月: ひな祭り献立 など



給食がみなさんの学校生活の楽しみの1つになるよう献立を考えています。「おいしかった!」「苦手だった…」など、食べた感想をぜひ聞かせてくださいね!



中学3年間は人生の大事な成長期!

学校給食の献立は、中学生に必要な栄養バランスを実現するため、文部科学省の定める「学校給食摂取基準」に基づき作成されています。みなさん自身も自分の成長や健康のことを考えた食生活を実践できるよう心がけましょう。



牛乳をしっかり飲もう!

牛乳のカルシウム吸収率は約40%と非常に高く、効率よくカルシウムを摂取することができます。

また、10代のころは、骨を強くできる限られた期間です。10代のうちに、強い骨を育てておくことが長い人生においてとても大切です!





げんき にち あさ

元気な1日は朝ごはんから



1日を元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。何かと忙しくなりがちな朝ですが、朝ごはんを食べることで、体は眠った状態から活動を始める準備を整えていきます。また、朝ごはんを食べるための早寝・早起きの習慣は、生活リズムを整えることにもつながります。

朝ごはんの効果



体が目覚める！

寝ている間は体温が下がります。朝ごはんを食べることで、体温を上げて血流をよくし、活発に活動することができます。



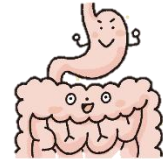
脳が目覚める！

脳は、寝ている間も絶えずエネルギーを消費し続けています。朝ごはんによってエネルギーを補給することで、午前中から脳が働き、授業に集中することができます。



おなかが目覚める！

朝ごはんを食べて胃に食べ物が入ることで、休んでいた胃や腸が動き始めます。胃腸が動くことで朝の排便を促します。



自分で準備できるようになろう！

家にある食材を使って自分で準備をしてみましょう。夕食の残りのおかずを温め直してごはんやパンといっしょに食べたり、時間をかけずに食べることができる食材などを利用してみましょう。家庭科の授業で学習した内容も思い出して、朝ごはんを自分で準備することにチャレンジしてみてください。

Let's cook



朝ごはんづくりにチャレンジ

QRコードから調理動画も見られるよ！



自分で朝ごはんを準備できるよう、簡単に作れるレシピを紹介します。この機会にぜひチャレンジしてください。

※電子レンジは機種によって加熱時間が異なることがあります。

※電子レンジから取り出すときは、やけどに注意しましょう。

好きな味で作ろう カップスープパスタ

材料(1人分)

- マカロニ(早ゆでタイプ)…20g
- ソーセージ…1本(食べやすい大きさに切る)
- コーン(缶詰)…20g
- カップスープの素…1袋
- 熱湯…150cc



作り方

- 耐熱容器にマカロニ、ソーセージ、コーンを入れてマカロニがひたひたになるまで水を注ぎ、ラップをせず、電子レンジ(600w)で2~3分加熱する。
- ①のお湯は捨てておく。
- 器にカップスープの素を入れ、熱湯を注ぎ、よく混ぜてから②を加えてひと混ぜする。

自分の好みに合わせて好きなスープの素を使おう！

