

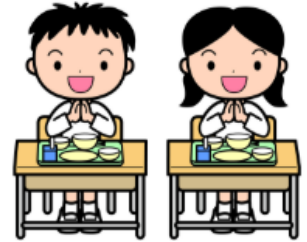
食育だより

令和8年4月
やおしりつかめいしょうがっこう
八尾市立亀井小学校
栄養教諭 南田
♥毎月19日は食育の日♥

ご入学、ご進級おめでとうございます。今年度より着任いたしました栄養教諭の南田です。安全でおいしい給食とともに、食の大切さを伝えていけるよう取り組んでまいります。よろしくお願いたします。



4月のこんだてより



● 15日 カレーライス・小松菜のサラダ

1年生の給食が始まります。カレーライスと八尾で育った小松菜のサラダです。新鮮で栄養たっぷりです。カレーライスは大きな釜を2つ使って、大量のカレーを作っています。よく煮込んでいるのでとても美味しいですよ。



こんなに大きくなりました！

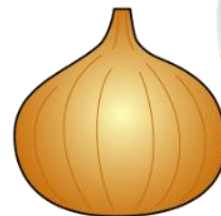
● 16日 やきそば

大人気のやきそばです。パンにはさんでやきそばパンにしてもおいしいです。



● 23日 オニオンスープ

山盛りの玉ねぎをしっかりと炒めて、さらにじっくり煮込んで作ります。玉ねぎの甘みを感じてください。



● 27日 揚げじゃがの炒め物

じゃがいもを油で揚げて、玉ねぎとベーコンを混ぜて炒めます。ご飯がすすむおかずです。

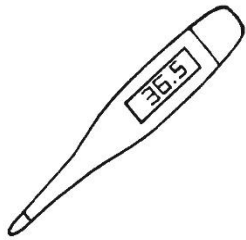


毎日食^{まい にち た}べるとよいことたくさん ^{あさ}朝ごはん

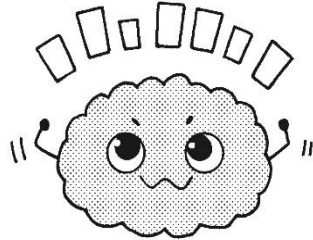
エネルギー
になる



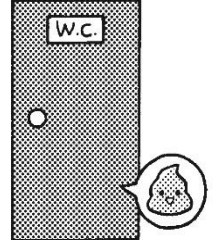
体温^{たいおん}があ^あがる



脳の働^{のう はたら}きが
活発^{かつ ぼつ}になる



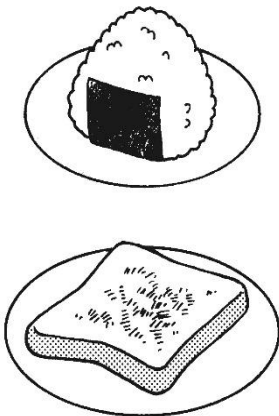
排便^{はいべん}し
やすくなる



朝^{あさ}起きた時^{とき}は、体^{からだ}の中^{なか}のエネルギーが空^{から}の状態^{じょうたい}です。午前中^{ごぜんちゆう}を元^{げん}気に過^{げん}ごすため^すには、朝^{あさ}ごはんをしっかりと食^たべることが重^{じゅう}要^{よう}です。朝^{あさ}ごはんを食^たべると、体^{からだ}を動^{うご}かすエネ^えルギーを補^ほ給^{きゅう}できるだけでなく、上^{うえ}に示^{しめ}したように、体^{からだ}にとっていろい^{いろ}なよ^よい効^{こう}果^かがあります。

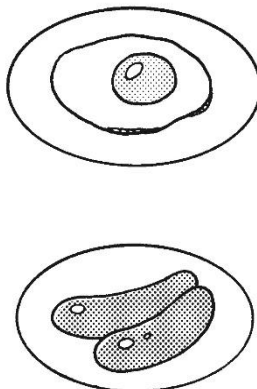
無理^{むり}なく! ステップアップ ^{あさ}朝ごはん

ステップ 1
まず^{まず}は、主^{しゅ}食^{じよく}を食^たべよう



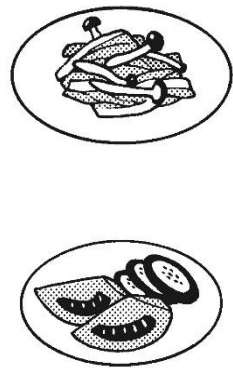
朝^{あさ}ごはんを食^たべてい^いない人^{ひと}は、まず^{まず}は、ご^ごはんやパ^ぱン、もち、めん類^{るい}などの主^{しゅ}食^{じよく}を食^たべる習^{しゅう}慣^{かん}をつけ^つけ^ます。

ステップ 2
次^{つぎ}に、主^{しゅ}菜^{さい}を追^{つい}加^か



朝^{あさ}ごはんが主^{しゅ}食^{じよく}だ^だけの^{ひと}人^{ひと}は、肉^{にく}や魚^{さかな}、卵^{たまご}、豆^{まめ}製^{せい}品^{ひん}などのた^たんぱ^んく質^{しつ}を多^{おほ}く含^{ふく}むお^おか^かず(主^{しゅ}菜^{さい})を追^{つい}加^かして^して^まし^まし^よう。

ステップ 3
次^{つぎ}に、副^{ふく}菜^{さい}を追^{つい}加^か



主^{しゅ}食^{じよく}と主^{しゅ}菜^{さい}を食^たべてい^いる人^{ひと}は、さら^さに野^や菜^{さい}やき^きのこ^こなどのお^おか^かず(副^{ふく}菜^{さい})を^{くわ}加^かえ^えると、栄^{えい}養^{よう}バ^バラ^ラン^ンス^スがよ^よく^くな^なり^りま^ます。