

4月 食育だより



2026(令和8)年 4月
毎月19日は食育の日
八尾市立龍華中学校

-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。

給食が始まります！

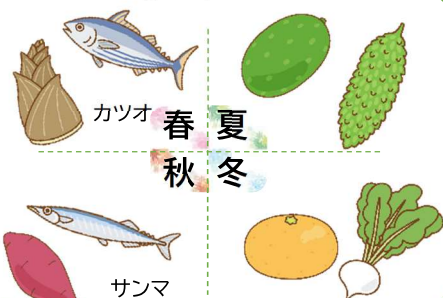
箸、スプーン、ナフキンを
忘れないようにしましょう。

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: こどもの日献立
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！

中学校で過ごす3年間は、第二次性徴期といって、こどもから、おとなのからだに成長するととても大切な時期です。その成長の材料になるのは「あなたが食べたもの」です。

どんなものを、どれくらい食べたらいいのかな…など、食べることに
ついて考えて食べてほしい
と思います。



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!

