



2026年  
4月発行  
食育月目標

4月 みんなで楽しく  
食べよう



## ☆今月の目標☆ 仲間と一緒に給食を食べよう

新一年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。  
新二年生、新三年生のみなさんは、新しいクラスでの学校生活が始まりますね。新年度の学校生活がスタートして、みなさんは期待に胸を膨らませているのではないのでしょうか？

学校では、すべてが集団生活です。みんなが気持ちよく過ごすためには、互いに思いやりの気持ちをもつことと、マナーを守ることが大切です。一人一人がマナーを守り、楽しい給食時間にしましょう！

エプロン・マスク・三角巾の準備は大丈夫かな？！

### まずは清潔に

- ・手を洗いましょう
- ・配膳台をきれいにふきましょう
- ・机の上も、食事をする環境に整えましょう



### 給食の準備に協力しましょう

- ・当番の仕事は、助け合いましょう
- ・温かいものは、温かいうちに食べれるよう準備しましょう
- ・美しく配膳しましょう



### 会食のマナーを守りましょう

- ・姿勢は正しく美しく食べましょう
- ・はしを上手に使いましょう
- ・よくかんで静かに食べましょう
- ・周囲の人への心配りを忘れずに

### 後片付けはきちんと時間内に

- ・つくってくれた人に感謝して丁寧に返却しましょう
- ・給食の用具は大切にしましょう
- ・次の授業のためにきれいに片づけましょう



### 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう

- ・感謝して食べましょう
- ・たべものを大切に
- ・おかずは平等に配膳しよう
- ・牛乳を飲みましょう



## 作ってみよう！給食メニュー！！

### イタリアンひじき

イタリア国旗をイメージして、緑と赤の食材を使っています。イタリア料理に欠かせないオリーブオイルを使うのが、ポイントです



<材料>数量(4人分)

ベーコン	1枚
ひじき	12g
人参	1/4本
枝豆	20g (約5房)
とうもろこし(冷凍または缶詰)	25g
にんにく(みじん切り)	小さじ1/4
オリーブ油	小さじ1
酒	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
塩	ひとつまみ

### <作り方>

- ① ひじきはたっぷりの水でもどし、水気を切っておく。
  - ② 人参はせん切りにする。
  - ③ にんにくはみじん切りにする。(多めに切ってラップに包み、冷凍しておくとなりに使いやすいです。)
  - ④ ベーコンは5mm幅に切る。
  - ⑤ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火にかける。油が温まったら、ベーコンを中火で炒める。
  - ⑥ 人参とひじきを入れてさらに炒め、塩、こしょう、酒をふり入れる。
  - ⑦ とうもろこし、水、濃口しょうゆを加え、ひじきがやわらかくなるまでふたをして弱火で煮る。
  - ⑧ 最後に枝豆を加えて火を強め、水分をとばして出来上がり！
- ※ 味をみて、薄ければ塩を少し追加してみてください



## <中学校と小学校の給食の違い>

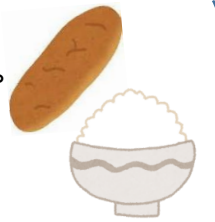
小学校よりも中学校では、体の成長に合わせて必要な栄養量が増えます。もちろん、栄養だけでなく「おいしく食べてもらうこと」も大切にしながら献立を考えています。

和泉市では、小学校と中学校で同じ献立を実施しています。

しかし、小学校の給食と比べると、カレーライスにカレー粉を加えたり、ピリ辛料理の辛味を少し効かせたりと、少しだけ大人向けの味付けになっています。もしかすると、そんなちょっとした味の違いに気づく人がいるかもしれませんね。



パンが大きくなり、ごはんの量も増えます。主食は体を動かす大切なエネルギー源です。おかずの量も小学校より増えます。



栄養価を補うために、中学校だけにもう一品おかずやデザートがつくことがあります。

小学校の給食と同様に、牛乳が毎日つきます。牛乳はカルシウムが豊富に含まれていて、他の食品に比べて体内に吸収されやすい食品です。骨を強くするために重要なカルシウムを、給食の牛乳でしっかり補いましょう！

