

～学び、実践し伝える食育～



ひこ食丸

# 「いただきまーす」

令和6年(2024年) 4月  
彦根市教育委員会



## ご入学・ご進級おめでとうございます。

元気いっぱいの新入生を迎え、新しい一年が始まりました。学校では、給食を通して、健康的に過ごすための食べ方やマナー、協力の大切さや感謝の心を育む食育を進めていきます。

この食育通信は、ご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報を発信します。ご家庭でも、給食をはじめ様々な食に関する話題をしていただき、「食」について考える機会をもっていただければ幸いです。

【4月の食育目標】  
～ 学校給食の内容を知ろう ～



## 彦根市の学校給食

★主食・主菜・副菜 を組み合わせ、栄養バランスを考えた献立で、減塩に取り組んでいます。

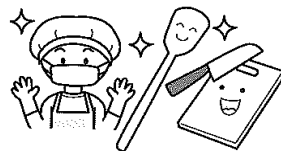
主食……ごはん、パン、めん

主菜……魚、肉、卵、大豆製品を使ったおかず

副菜……野菜のおかず 2品

飲み物……牛乳

★衛生管理に細心の注意を  
はらい、安全・安心でおいしい  
学校給食の実施に取り組んで  
います。



★旬の食材や地場産物(湖魚や地場野菜)を使用し、  
郷土料理を実施しています。

★テーマごとの献立の実施に取り組んでいます。



カルちゃん

カルちゃんの日

カルシウムをたっぷり  
とろう



せんいちゃん

せんいちゃんの日

食物せんいをたっぷり  
とろう



鉄ちゃん

鉄ちゃんの日

鉄分をたっぷり  
とろう



のっけちゃん

どんぶりの日

具をかけて  
食べよう



しがまるちゃん

滋賀の日

地場産物を  
使った給食



毎月、キャラクターたちが登場する給食の日があります。テーマにそって食材や料理の組み合わせなどを工夫した献立の日です。

クラスに掲示する配膳表に登場します。

ぜひ、見てくださいね。



よくかんで  
食べましょう

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのか、家族みんなで考えてみましょう。



ご家庭での食事の参考にしてください。



## つくってみよう!

### ※※ 菜の花の炒め物 ※※



#### 材 料 (4人分)

菜の花……60g  
もやし……80g  
サラダ油……小さじ1  
液体だし(白だしなど)……小さじ1

#### 作り方

- ① 菜の花は2cmくらいに切る。
- ② 油を入れ熱したフライパンに①ともやしを入れ、しんなりするまで炒める。
- ③ 液体だしで調味する。

春が旬の「菜の花」を使った簡単な炒め物です。給食では4月24日(水)に登場します!

### 食べ物クイズ

牛乳1本(約200ml)と卵1こ(約50g)、カルシウムが多くふくまれているのはどちらでしょうか。

- ①牛乳
- ②卵
- ③どちらも同じ



勝負!



### 4月の給食で登場する地場産野菜

・キャベツ ・こまつな ・アスパラガス



## ～給食当番の白衣～

給食当番をした子どもたちが週末に持ち帰ります。お手数ですが、洗濯と消毒のためにアイロンがけをして、週明けに忘れず持参させてください。よろしくお願いします。



～給食当番で気をつけること～

**ポイント!**  
体調が悪い時は、  
当番をかわって  
もらいましょう。



**ポイント!**  
きれいなハンカチや、  
タオルでふきましょう。  
ハンカチやタオルは、  
人にかりません。



**ポイント!**  
マスクは鼻と口が、  
かくれるように、  
つけましょう。

**※給食準備中は全員がマスク  
をつけます!**

クイズの答え:①(牛乳) 牛乳1本にふくまれるカルシウムは卵7.5個分と同じくらいです。牛乳にはカルシウムがいっぱいです。1日に200ml(給食の量)を1~2本は飲めるといいですね。苦手な人も一口ずつ飲める量をふやしていきましょう。(食物アレルギーなどで牛乳が飲めない人は、骨ごと食べられる食品や大豆食品、海藻などを食べるとカルシウムがとれます)