

～学び、実践し伝える食育～



ひこ食丸

「いただきまーす」

令和7年(2025年) 4月9日
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1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事の仕方やマナー、協力の大切さや感謝の心を育む食育を進めていきます。

この食育だよりは、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にさせていただき、「食」について考える機会をもっと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

彦根市小学校の学校給食

★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、ナンなど

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



★旬の食材や地場産物(湖魚や地場産野菜)を使用し、郷土料理を取り入れています。

★テーマごとの献立を実施しています。

カルシウムを
たっぷりとりよう



カルちゃんの日

食物せんいを
たっぷりとりよう



せんいちゃんの日

鉄分を
たっぷりとりよう



てっ鉄ちゃんの日



のつけちゃん

具をかけて
食べよう

どんぶりの日



しがまるちゃん

地場産物や
郷土料理を
食べよう

滋賀の日

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。

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努めています。

気持ちよく給食時間を過ごすために・・・



ポイント!

手をあらったら
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
ひと
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

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

給食当番の白衣について

給食当番をした週末に子どもたちが持ち帰りますので、
お手数ですが洗濯とアイロンがけ（消毒）をして週明け忘れずに持参させてください。



※給食準備中は全員がマスクを着用することになっています。ご準備をお願いします。

滋賀の食材クイズ

自然環境にやさしい方法で作られている
滋賀県産の近江米は、何という名前（品種）
でしょうか。給食にも使われています！

- ① みずかがみ
- ② あきたこまち
- ③ ヒノヒカリ



4月の給食で登場する地場産野菜



キャベツ



こまつな



ほうれんそう



アスパラガス

つくってみよう!

※※ たけのこのみそ汁 ※※

材 料 (4人分)

- たけのこ水煮・・・100g
- 豆腐・・・80g
- 油揚げ・・・1/2枚
- カットわかめ・・・大さじ1
- みそ・・・大さじ2
- だし汁・・・500ml

作り方

- ① 鍋にだし汁の準備をする。
- ② たけのこは食べやすい大きさに切る。
- ③ 豆腐はさいの目切りに、油揚げは短冊切りにする。
- ④ ①に②を入れてしばらく煮たら、③とカットわかめを入れる。
- ⑤ みそを溶いて、沸騰直前で火を止めてできあがり。

4月28日(月)の給食に登場します。

旬のたけのこを使ったレシピです。たけのこのすまし汁もおすすめです。

「学校給食ひこねっレシピ」公開中です!

彦根市の公式 YouTube チャンネルでレシピ動画を公開しています。

ぜひご覧いただき、ご家庭でもお試しください。



【QRコード】



【彦根市ホームページ】 https://www.city.hikone.lg.jp/kakuka/kyoiku_iinkai/8/26548.html

クイズの答え ①

みずかがみは厳しい暑さに強い品種で、ほどよい粘りとまろやかな甘みがあり、冷めてもおいしいのが特徴です。