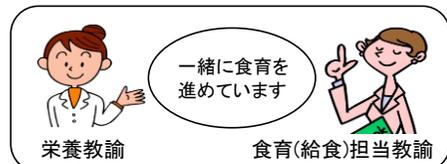


食育だより

2026年 3月 加古川市食育・栄養研究部会



1年間ありがとうございました！

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。みなさんは、給食を食べながらどんなことを感じ、学んだでしょうか？今年度の給食もあと少しで終わりです。残りの日も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

ふりかえりチェックシート

この1年間の食生活や給食を通して学んだこと、できるようになったことをふりかえり、できたことに○を付けましょう。また、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。

食事の前に 手をきれいに 洗えた	食事のあいさつを 心を込めて言えた	バランスのよい食事の 組み合わせが分かった
正しい姿勢で よくかんで味わって 食べることができた	毎日、 朝ごはんを 食べている	おはしを正しく持ち、 上手に使うことができた
給食当番の身支度や 仕事をきちんと できた	おうちで食事の お手伝いをしている	地域の特産品や食文化を 知ることができた

「食べる」ということは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。私たちはその命をつないで「生きる」ことができます。



多くの人の支えがあって、「食べる」ことができます。

これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

出典：月刊誌「学校給食」・いらすとや・少年写真新聞社

食育 別府西小学校

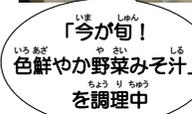
5年生 家庭科「ごはんのみそ汁作り」

5年生家庭科でごはんのみそ汁の調理実習をしました。

かがわ食料学習支援事業を活用し、地元の農家の方のお話を聞き、地元の食材の提供を受けることができました。農家の方のお話を直接お聞きしたのは初めてで、仕事の内容や大変さなどがよくわかりました。調理実習ではみそ汁を作るにあたり、どんなみそ汁を作りたいのか班でテーマを考え、それに合った実を選びました。地元の食材を使って自分たちが選んだ実が入ったみそ汁は格別の味がしたようで、どの班も完食でした！



ごはん係なのでしっかり時間を計っています



「今が旬！色鮮やか野菜みそ汁」を調理中



農家の方のお話を真剣に聞いています！

1年生 さつまいもをそだてたよ！



1年生は6月にさつまいもを植えました。みんなで水やりや草引きをして大切に育てたさつまいもはすくすくと成長し、11月初めに無事収穫することができました。

11月末にはクラスごとにおいもパーティを開いて、みんなで蒸したてホクホクのさつまいもをいただきました。おいもダンスやおいもクイズなどしながら楽しいひと時を過ごしました。



大きいさつまいもがたくさんとれたよ！



おいもクイズ

1. 日本で食べられているさつまいもの中に白色のさつまいもがある？ない？

〇×…？×？〇

作ってみませんか？ 給食メニュー！

(材料 4人分)

- ・豆腐 80g
- ・鶏卵 2個
- ・かまぼこ 20g
- ・たまねぎ 85g
- ・にんじん 45g
- ・えのきたけ 25g
- ・みつば 8g
- ・塩 少々
- ・淡口しょうゆ 大さじ2/3
- ・でんぷん 4g
- ・だし汁 400ml

かきたま汁

(作り方)

- ①たまねぎはうす切り、にんじんはいちょう切りにする。えのきたけは石づきを落とし、半分の長さ切る。みつばは2~3cmの長さ切る。
- ②だし汁に、たまねぎ・にんじんを入れる。
- ③②に火が通ったら、かまぼこ・豆腐・えのきたけを入れる。
- ④塩と淡口しょうゆを入れて味付けをする。
- ⑤水溶きでんぷんを入れる。
- ⑥溶いた卵を流し入れる。
- ⑦最後にみつばを入れて仕上げる。

卵をふわふわに仕上げるのがポイントです！