

# 食育だより

2026年 4月 加古川市食育・栄養研究部会

## 給食が始まります！

ご入学・ご進級おめでとうございます。新入生のみなさんは新しい学校生活が始まり、在校生のみなさんは学年が一つ上がりました。心機一転やる気に満ちていることと思います。

学校給食は、成長期にある児童・生徒の心と体の健康や発達のため、旬の食材を取り入れ、栄養バランスを考えて作っています。また、行事食や郷土料理などバラエティーに富んだ給食を提供していきます。楽しみにしてください。



### 給食の献立について

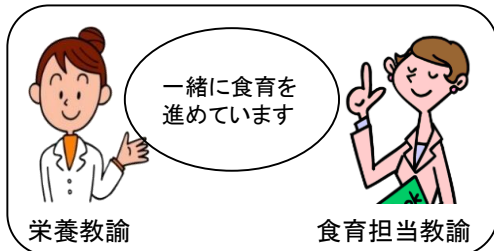
	ごはん 週3回 ごはん、麦ごはん、菜飯 わかめごはん など
・手作りののりかけや混ぜご飯の具などを乗せて食べることもあります。	

	パン 週2回 コッペパン、黒糖パン、 バターパン など
・黄金パンは給食室でパンを揚げて、きな粉をつけています。	

	おかず ・いろいろな種類の食材を使用し、旬のものや栄養バランスを考えて献立を作成しています。
・食品を選定する際には添加物をできるだけ使用していないもの、新鮮で安全なものを選んでいきます。	
・いろいろな行事食（こどもの日、七五三、節分、ひなまつりなど）を実施しています。	
・郷土料理や世界の料理が出ることもあります。	

	かつめし		ばちじる
かこがわ 加古川パスタの大豆ミートスパゲティ			

	牛乳 毎日 1本200cc 足りない栄養を補います。
--	----------------------------------



## おいしく楽しく食べるために！ 食事のマナーを守りましょう



食事は一人で食べるよりも、家族や友だちと一緒に食べるよりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、一人ひとりが食事のマナーを守ることが大切です。

<p><b>おはしは正しく持ちましょう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●上のはしを動かして、はし先で食べ物をささむ</li> </ul>		<p><b>おわんは手に持って食べましょう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●小さいお皿も手に持つ</li> <li>●大きいお皿は手を添えて食べる</li> </ul>
<p><b>姿勢をよくしましょう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●背筋をのばす</li> <li>●ひじはつかない</li> <li>●足の裏を床につける</li> </ul>		

**！ 食べるときに気をつけること**

<p>★食べやすい大きさにしてから口に入れましょう</p>	<p>★口を閉じてよくかんで食べましょう</p>	<p>★早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう</p>
-------------------------------	--------------------------	--

**感謝の気持ちを持って食べましょう**

食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでには、たくさんの人が関わっていることを忘れずに、できるだけ残さず食べましょう。

ごちそうさまでした！