



きゅうしょく 給食だより 4月号

令和5年4月
大阪府立東淀川支援学校

にゅうがく しんがく しんきゅう
入学、進学、進級おめでとうございます。

きゅうしょく がつ にち はじ とも せんせい わ き た きゅうしょく
給食は4月12日から始まります。友だちや先生と和気あいあいと食べる給食は
かくべつ たの きゅうしょくじかん す
格別です。楽しい給食時間を過ごしてください。

きゅうしょく 給食について知ろう

がっこうきゅうしょく てきせつ えいよう せつしゅ けんこう ほ し ぞうしん はか
学校給食は、適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図る

ことだけでなく、のぞ しょうしゅうかん りかい ふか やくわり
ことだけでなく、望ましい食習慣について理解を深める役割や、

しょうりょう せいさん しょく かか ひとびと しごと でんとうき しょくぶんか
食料の生産や食に関わる人々の仕事、伝統的な食文化につい

て理解を深める役割も担っています。しょく かん きょうみ かんしん も
て理解を深める役割も担っています。食に関する興味、関心を持つきっかけとなるように

にほん きょうどりょうり さまざま くに りょうり きょうじしょく と い
日本の郷土料理や様々な国の料理、行事食などを取り入れています。



こんだて しょうかい 献立の紹介

おかず

まいにち しゅるい き せつ
毎日、2～3種類の季節の
やさい つか に いた
野菜を使った煮ものや炒
め物、焼きもの、汁ものな
どが登場します。

しゅしょく 主食

ごはん しゅう かい
ごはん週4回
つき かい おおさかさんまい
月に1回大阪産米を
しょう
使用しています。
パン つき かい
パンは月に1～3回です。



ぎゅうにゅう の 牛乳または飲むヨーグルト

ぎゅうにゅう の
牛乳、または飲むヨーグルト
まいにち ほん
が毎日1本つきます。

ゼリーやヨーグルトなどの
デザートが時々登場します。
てつく
手作りのデザートもありま
すので、お楽しみに！

まいにち ちょうりいん
毎日、調理員さんが
いっしょうけんめい つく
一生懸命、作ってく
れています。



からだ わたしたちの体はなにでできている？

わたしたちの体は、わたしたちが食べたものからできています。体の中に入った食べ物は、小さな栄養になって、体をつくり健康のもとになります。給食では、毎日いろいろな食べ物や献立が登場します。苦手なものも登場するかもしれませんが、観察したりおいしさを確かめてみたりするところから、少しずつチャレンジしてみましょう。

きゅうしょく たの ～ 給食を楽しむためのヒント ～

★ 献立表を確認しよう

毎日、いろいろな献立が登場します。どのような食材が使われているか調べて、好きな食材や献立を見つけてみよう。

★ 給食の準備や片づけをしよう

クラスの友だちと協力して給食の準備や片づけをしよう。



★ 味わって食べよう

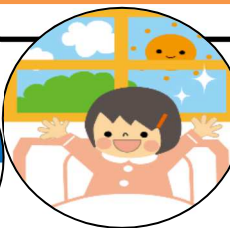
給食室では、みなさんにおいしく食べてもらえるように一生懸命給食づくりをしています。ゆっくりよくかんで、味わって食べよう。

★ みんなと楽しく食べよう

クラスの友だちと楽しい雰囲気では食べると、給食をよりおいしく感じられます。

はやね はやお
早寝・早起き

あさ
朝ごはん



No.1

ちょうり くふう ひまんよぼう しぼう すく ぶ い えら
調理の工夫で肥満予防 -脂肪の少ない部位を選ぶ-

肉は部位によってエネルギー量や脂肪量が大きく違います。鶏肉ならモモ肉よりもムネ肉のほうが、ヘルシー。皮なしを選べば、さらにエネルギーダウンになります。

牛肉や豚肉は、モモ肉やヒレ肉が脂肪分が多い部位でも脂肪の部分を一部カットすることで脂肪分を減らすことができます。