

# 食育だより 1

令和6(2024)年1月  
寝屋川市立和光小学校



## ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間

1月24日から30日までの1週間は「全国学校給食週間」です。  
学校給食は、栄養のバランスの良いものを食べることで、心と体の成長を支えたり、正しい食習慣を学んだりするための大切な時間です。改めて学校給食について考えてみましょう。

がっこうきゅうしょく きゅうしょく もととど  
学校給食ができるまで～給食がみなさんの元に届くまで～

①献立を考えて  
材料を注文する



季節の食材や、寝屋川でできた野菜を使うように工夫して考えています。

②身支度・手洗い



清潔な服を着て、髪の毛が入らないようにぼうしをかぶりま  
す。手もしっかり洗います。

③食材のチェック



注文したものと合っ  
ているか、品質や賞味期限な  
どを確認します。

④下処理・洗浄



野菜を洗ったり、皮をむいた  
りして、きれいにしっかりと  
洗います。

⑤切る・調理・配缶



食べやすい大きさに切り、  
決められた温度まで、火をし  
っかり通して調理します。

⑥検食



給食時間の30分前に、  
校長先生などの責任者が、  
安全性や味を確認します。

⑦教室に運ぶ



⑧教室で配膳



うらめん ねやがわし がっこうきゅうしょく  
裏面に寝屋川市の学校給食  
の歴史をのせています。裏も  
みてね。



今年度は寝屋川市全体の給食週間の取り組みとして、セレクトデザート  
の投票を実施しました。1校1票として、4つのデザートから一番多  
かったものに投票しました。和光小としては「チョコクレープ」に  
投票しました。寝屋川市全体でも「チョコクレープ」が多かった  
ようです。「チョコクレープ」は、1月23日(火)の給食に登場しま  
す。お楽しみに・・・



冬は空気がかわいて皮ふがかさかさします。そんなときは・・・

ビタミンA、B2、Cを多くふくむ食品を食べましょう。

ビタミンAは、新しい皮ふをつくる助けをします。ビタミンB2は、くちびるや舌  
があるのをふせぎます。また、ビタミンCは、血の流れをよくするはたらきがあり  
ます。

ビタミンAが多い食品



レバー にんじん ほうれんそう にら

ビタミンB2が多い食品



レバー うずらの卵

ビタミンCが多い食品



ブロッコリー きゃべつ レモン ピーマン だいこん いちご ほうれんそう