

中学校給食通信

第108号

令和8年3月
摂津市教育委員会

昼間は暖かい日が増え、春の訪れを感じられる季節になりました。このクラスメイト達と、この教室で過ごせる時間もあとほんのわずかです。1日1日を大切に、次の学年や自分の進路へ向けて準備をしていきましょう。

正しいマナーで楽しい食事を。

学校での昼食時間はもちろんですが、中学生や高校生になると友達などと一緒に食事をする機会も増えるかと思います。みんなで楽しく食事をするためには、一緒に食べる人の気持ちになって考えることが大切です。周りの人が嫌がるようなことや迷惑になることがないように心配りをし、お互いに気持ちよく食事ができるようにしましょうね。

正しい姿勢で食べる



口を閉じて噛む



食事中にふさわしい会話を



食物アレルギーってなに？

特定の食べ物に対して体が「自分に悪いものだ！！」と認識して起きてしまうのが食物アレルギーです。原因となる食べ物を食べたり触ったりすると、例えば痒みが出たり咳きこんだり、お腹が痛くなってしまったり、場合によっては命に関わる危険な状態になってしまうこともあります。

食物アレルギーは決してめずらしいことではありません。本人はもちろん、周りの人も注意することで事故を防ぐことができます。みんなが安心・安全な食事を楽しめるよう以下のポイントに気を付けましょう。

その人の気持ちになって考えてみる



食物アレルギーは、好き嫌いとは違います！その人の立場や気持ちになって考えてみましょう。

料理が何からどう作られているか知る



食べ物や料理に関心を持ち、材料や作り方を知っておくと、事故を防ぐうえでも役立ちます。

献立表や食品表示をよく確認する



飲食店でもアレルギー表示をしているメニューが増えています。家でも外出先でもよく確認しましょう。

4月のおすすめ！献立紹介

4月17日(金) ①筍ごはん ②お好み揚げ ③じゃがいものきんぴら ④ふきの炒め煮
⑤大根のすまし汁 ○アシドミルク



令和8年度の食育献立は、「日本各地の郷土調理」をテーマにしました。初月はわたしたちの住む「大阪」の「お好み焼き」イメージしました！たっぷりのキャベツを使ったかき揚げに、甘めのソースをかけています。また、旬のたけのこやふきを取り入れ、春を感じられる献立になっています。

1年間中学校給食を食べてくれてどうもありがとう！

2026年度も魅力ある献立になるよう努力していくので、来年度もよろしくね！

