

# 食育だより



令和8年4月号  
熊谷市立  
江南学校給食センター



食事マナーは、相手への思いやりの気持ち  
があらわれたものです。食事の場が楽しい雰  
囲気になるようにみんなで工夫しましょう。

ご入学、ご進級おめでとうございます。  
新年度が始まりました。食を通じて、子どもたちが元気に毎日  
をすごしていけるように努めていきますので、よろしくお願いい  
たします。

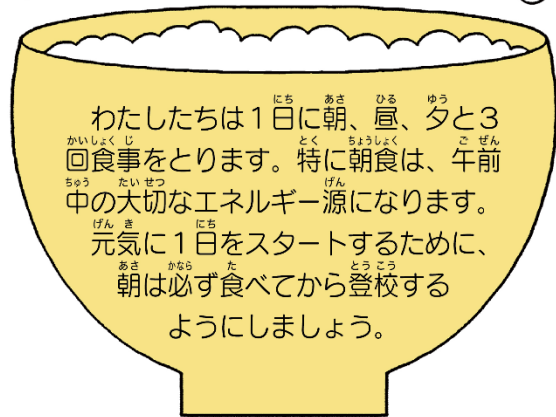


## 学校における食育とは



食育は生きる上での基本で知育、徳育、体育の基礎となるべきも  
のとされています。学校においては、学校給食や食に関する指導を  
通して子どもたちが望ましい食習慣や食に関する知識を身につけら  
れるようにすすめていきます。

## 元気な1日は朝食から!



## 朝食をとる習慣がない



→まずは何かを食べる

すぐさま完璧な朝食をとろう  
と思ってもなかなか難しいもの  
です。まずはおにぎ  
りやパンなど、何か  
を食べることを習慣  
づけていきましょう。



## 早起き



## 早寝を

心がけましょう

おたよりを通して食に関する知識  
や地域の食材、食文化などをお伝え  
していきます。毎月配信しますので、  
ぜひご覧ください。



## たけのこの皮むき

4月23日(木)に江南北小学校と江南南小学校の2年生が「たけのこの皮むき」  
を行います。たけのこを八百屋さんへ届けてもらい、各学校で皮をむきます。むいても  
らったたけのこは給食センターに運び調理をします。そして、24日(金)の給食で  
「たけのこご飯」として提供する予定です。楽しみにしててください。

## たけのこの中にある白い粉は食べられる?

たけのこを、ご家庭で調理しようと思った時に、たけのこの中の  
白い粉のようなものを食べてもよいのか迷われたことはありません  
か? この白い粉のようなものは、チロシンというアミノ酸の一種  
で、うまみ成分です。ホルモンや神経伝達物質の生成にかかわって  
います。洗い流さないようにしましょう。

