



# 4月食育だより

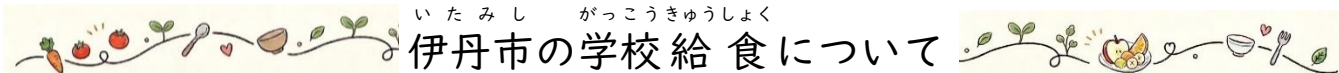
伊丹市教育委員会  
伊丹市立小学校給食センター  
令和8年 4月発行

新入生、在校生のみなさん、ご入学、ご進級おめでとうございます。

春の芽吹きとともに、新しい学年が始まりました。小学校給食センターでは、安全・安心でおいしい給食を届けられるよう、日々取り組んでいます。

食育とは、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることであります。

この食育だよりでは、給食をはじめとして食育の推進につながるような様々な内容をお伝えしていきます。



## 給食予定回数は？

学期	実施日	給食回数
1学期	4月13日～7月16日	65回
2学期	9月1日～12月24日	77回
3学期	1月12日～3月24日	48回

・1年生は、4月22日(水)から給食がはじまります。

・年間の給食回数190回のうち、学校行事などで欠食となる場合があります。

## 給食費はいくら？ (1食あたりの学校給食費の額)

- ① 主食、副食および牛乳 337円
- ② 主食および副食のみ 260円
- ③ 牛乳のみ 77円

子育て世帯の経済的負担を軽減するため、小学生の学校給食費の完全無償化を実施します。



## 給食はどこで作られるの？

担当する給食センターで調理し、各学校に届けています。

学校数	担当校
9校	南・神津・瑞穂・ありおか・こやのさと・鈴原・荻野・鴻池・伊丹特別支援
9校	いたみ・いなのみどりがおか・さくらだい・てんじんがわ・ささはら・はなさと・せつよう・いけじり・笹原・花里・摂陽・池尻

## こ食と共食

誰かと食事を共にする(共有する)ことを「共食」と言います。食事を共にすることでコミュニケーションがはかれ、お互いの心や体の調子を知ることができます。また、楽しい食事は心の安定にもつながります。できるだけ「こ食」をしないように心がけ、家族や友達と一緒に食事をしましょう。

<h3>孤食</h3> <p>一人で食べること</p>	<h3>小食</h3> <p>ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること</p>
<h3>個食</h3> <p>複数で食卓を囲んでいても、食べるものがそれぞれ違うこと</p>	<h3>固食</h3> <p>おなじものばかり食べること</p>
<h3>粉食</h3> <p>パン、めん類などの、粉からつくられたものばかり食べること</p>	<h3>濃食</h3> <p>濃い味つけのものばかり食べること</p>
<h3>子食</h3> <p>子どもだけで食べること</p>	

## ～よくかんで食べましょう～

給食には毎月、いろいろな種類の魚が出ます。切り身の場合でも太い骨や細い骨が残っていることがあります。おはして魚の身をほぐしながら、少しずつよくかんで食べましょう。また、うずら卵や白玉団子など、丸のまま飲み込みやすい食材も、よくかんで食べましょう。

