

## ほんとう た ちから み 「本当の食べる力」を身につけていこう！

子どもたちは、毎日の食事の中でもいろいろなことを学び成長しています。一方で、「苦手だから…」とひと口も食べなかったり、好きなものだけをたくさん食べたりするのは、健康の維持や成長にとってよい食べ方とは言えません。さまざまな食べ物や料理に関心や好奇心をもち、苦手なものに挑戦できること、そして自分の健康や成長にふさわしい量について考えたり知ったりすることなど、「本当の食べる力」を身につけていってもらいたいと思っています。

## 「食べる力」をアップさせる3つのポイント！

しゅしょく た ちから  
主食をしっかり  
食べよう！



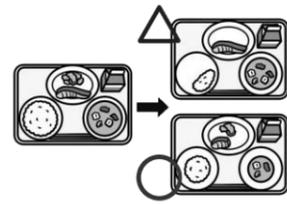
食事で気をつけたいのがエネルギー不足です。特に成長期はご飯やパンなどの主食をいつも減らしたり残したりしていると、脳や体を動かしていくための、そして体自身が大きく成長していくためのエネルギーが足りなくなることが心配されます。

にがて すこ  
苦手なものも少しずつ  
チャレンジしてみよう！



あまりに好き嫌いが多いと、栄養バランスを整えて食事をするのが難しくなったり、将来、社交の場などで気まづくなってしまったりすることが心配されます。「食べられない」と最初から決めつけず、好奇心をもち、少しずつチャレンジしてみましょう！

た かた し まな ば  
食べ方を知る学びの場  
学校給食を活用しよう！



その日の体の調子で少し減らしたいときや、逆にちょっと足りないなど感じるときも栄養のバランスを考え、献立全体で調整しながら自分に合ったふさわしい量を食べる練習ができる給食は、「本当の食べる力」を身につけるための格好の学びの場です。

参考：(株)健学社 食育フォーラム 2025.11

## せかい りょうり 世界の料理～フランス～



国名：フランス共和国  
首都：パリ

### クロワッサン・ポトフ・赤魚のハーブ焼き・ニース風サラダ

フランスはヨーロッパの西側にある国です。大西洋、ドーバー海峡、地中海と三方向が海に面しているため、海産物が豊かです。農業や畜産も盛んで、野菜や果物、肉やチーズなど、たくさんの食べ物がつくられています。そして、フランス料理は中華料理、トルコ料理と並んで世界三大料理の一つに数えられています。

クロワッサンは、バターをパン生地に折りこんで焼き上げるパンです。フランス発祥で、サクサクした食感が特徴です。フランス語で三日月を意味し、形状が名前の由来となっています。

ポトフはフランスの家庭料理の一つです。鍋に塊のままの牛肉、野菜類に香辛料を入れて長時間煮込んだものです。フランス語でpotは鍋や壺、feuは火を示すため、「火にかけた鍋」といった意味になります。

ニース風サラダは、フランス・ニースの名物料理、郷土料理です。トマト、アンチョビ、オリーブオイル、黒オリーブ等が主な材料です。

参考：社団法人 農山漁村文化協会 フランスのごはん

## れいわ ねんど かわちながの しかっこうきゅうしょくこんだて ゆうしゅうさくひん けっぺい 令和7年度 河内長野市学校給食献立コンテストの優秀作品が決定しました

今年度のテーマは「こんな給食食べたいな『おいしく、楽しく野菜をたべよう！』」でした。おいしく、楽しく野菜が食べられる献立を考えてくれた以下の3名の作品が選ばれました。

- ☆最優秀賞 加賀田小学校 6年 竹本 晋作 さん
- ☆優秀賞 三田市小学校 6年 兼田 亜香里 さん ・ 楠小学校 5年 岸本 紗弥 さん



同時応募の「おおさか学校給食コンテスト」でも、河内長野市から4名の作品（2作品）が選ばれています。

- ★大阪府教育委員会賞 長野小学校 5年 保田 実乃理 さん
- ★審査員特別賞 天野小学校 5年 岸本 静 さん ・ 小坂 柚菜 さん ・ 松山 奈央 さん（3名グループ）

これらの優秀献立は、令和8年度の給食に登場します。

調理作業工程・衛生管理・季節感・栄養価・食材費等を考慮し、一部変更して実施します。

3月の給食で使用する河内長野市産の食材（予定）… 大根・レタス・赤味噌・白味噌