

11月 きゅうしょくカレンダー



2日 (月)			ビビンバ(肉・野菜)、わかめスープ、ミニフィッシュ	16日 (月)			さごしのごまじょうゆかけ、みそ汁、大豆の煮もの
4日 (水)			豚肉と野菜のスープ煮、変わりピザ、洋なし缶	17日 (火)			鶏肉のゆず塩焼き、なめこのみそ汁、きんぴらごぼう
5日 (木)			いか天ぷら、五目汁、ツナ大豆そぼろ	18日 (水)			ほうれんそうのグラタン、鶏肉とカリフラワーのスープ煮、白桃ハーフ缶
6日 (金)			鶏肉ときのこのシチュー、きゅうりのピクルス、りんごのコンポート	19日 (木)			えびフライカレーライス(えびフライ・カレー)、きゅうりとコーンのサラダ、豆こんぶ
9日 (月)			焼きししゃも、和風カレー汁、こまつなのいためもの	20日 (金)			ツナポテトオムレツ(ケチャップ)、スープ、みかん
10日 (火)			関東煮、はくさいの甘酢あえ、みかん ◆卵	24日 (火)			豚肉と野菜のいためもの、いわしのつみれ汁、かぼちゃいろいろ
11日 (水)			まぐろのオーロラ煮、ウインナーとキャベツのスープ、ブロッコリーとコーンのサラダ ◆大豆	25日 (水)			あかうおのゆずじょうゆかけ、じゃがいもとあつあげの煮もの、ほうれんそうのごまあえ
12日 (木)			豚肉のコチジャンいため、鶏肉と春雨のスープ、きゅうりのナムル	26日 (木)			ウインナーときのこの和風スパゲッティ(きざみのり)、キャベツときゅうりのサラダ、ソフト黒豆
13日 (金)			焼きそば、えだまめ、スライスチーズ	27日 (金)			豚キムチ丼、とうふのスープ、だいこんのナムル
				30日 (月)			あげギョーザ、中華みそスープ、れんこんのオイスターソース焼き

◆は除去食対応献立です。

しょくいく

食育だより

保護者の皆様へ
令和8年(2026)11月
大阪市立桜宮小学校

毎月19日は
食育の日

バランスよく食べよう



わしょく た 和食を食べよう

「食欲の秋」と言われるほどおいしいものが多い秋に、毎年、一人ひとりが和食文化について認識を深め、その大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いをこめて、11月24日が“いい日本食”「和食の日」と制定されています。ご家庭でも和食を食べる機会を増やしてみませんか。

わしょく みなお 和食について見直しませんか

平成25年(2013年)に「和食；日本人の伝統的な食文化」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。自然を大切に、旬の食材を味わい、家族や地域とのつながりを育む和食文化を知り、日々の食生活に取り入れて受け継いでいきましょう。



わしょく とくちょう 和食の4つの特徴



① 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重



日本は南北に長く、海・山・里の豊かな自然があるため、旬の野菜や魚など多様な食材が用いられています。また、切る・煮る・焼く・蒸す・茹でる・和える・揚げるなど、食材をよりおいしくする調理方法があります。

③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

ひょうげん

春・夏・秋・冬と日本には四季があります。季節の花や葉で料理を飾ったり、器を使ったりすることで四季を感じる工夫があります。



② 健康的な食生活を支える栄養バランス



和食の基本である一汁三菜をそろえると、栄養バランスがよくなります。また、「うま味」を上手に使うことによって、油や塩分を抑えることができ、日本人の長寿や肥満予防に役立っています。

④ 年中行事との密接な関わり

正月などの年中行事に食べる特別な料理には、豊作や健康を願う



意味が込められています。家族や地域の人と一緒に食べ物を用意して食卓を囲むことで、人とのつながりや絆を深めました。

わしょく きほん いちじゅうさんさい 和食の基本(一汁三菜)



『三菜』はなるべく違う調理法や食材を使うことで、よりバランスが整います。



きゅうしょく わしょく たいせつ 給食でも和食を大切にしています



給食では、行事食や伝統野菜、旬の食材を活用し、和食の4つの特徴を取り入れた献立を提供しています。子どもたちが日本の伝統的な食文化に触れ、和食の良さを感知られる機会になるようにしています。

きゅうしょくだより

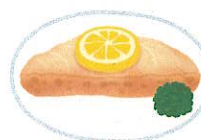
令和8(2026)年11月
大阪市立桜宮小学校

さかな えいよう し 魚の栄養について知ろう

さかな からだ しつ けんこう からだ たす えいよう そ
魚には、体をつくるたんぱく質や健康な体づくりを助ける栄養素がたくさんふくまれています。
せいちょう き たいせつ た もの きゅうしょく さかな つか
成長期のみなさんにとって、とても大切な食べ物です。給食にも魚を使ったこんだてがたくさん
で 出ます。魚のどの部分に、どのような栄養素がふくまれているのかを紹介します。



さかな えいよう そ ～魚のつくりと栄養素～



み
身

きんにく しつ
筋肉をつくるたんぱく質
やEPAなどがふくまれる。

ほね
骨

ほね は
骨や歯をじょうぶにする
カルシウムなどがふくまれる。

ないぞう
内臓(はらわた)

ほね てだす
骨をつくる手助けをする
ビタミンDがふくまれる。

かわ
皮

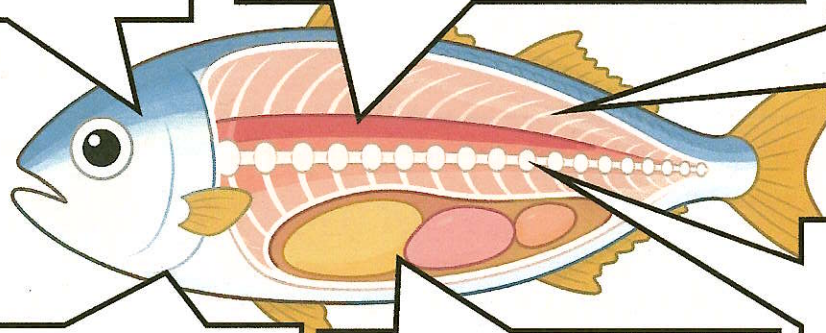
せいちょう たす
ビタミンAや成長を助けるビタ
ミンB₁などがふくまれる。

あたま め
頭や目のまわり

ひ
皮ふをじょうぶにする
ビタミンAやDHAなど
がふくまれる。

ち あ にく
血合い肉

ち てつ
血をつくる鉄やビタミンDなど
がふくまれる。



がっ 11月のこんだてより

このか げつ や
9日(月)焼きししゃも



ししゃもは、まるごと食べることができる魚なので、
たんぱく質やカルシウム、ビタミンAも多くとることができます。

にち すい
11日(水)まぐろのオーロラ煮



まぐろは体が大きいので、血合い肉が多い魚で
す。オーロラ煮は、油で揚げたまぐろにケチャップや
あか 赤みそなどを合わせたたれをからめています。

ほか さかな
その他にも魚のこんだてがたくさん出ます。

にち げつ
16日(月)さごしのごまじょうゆかけ



にじゅうよっ か か
24日(火)いわしのつみれ汁

にち すい
25日(水)あかうおのゆずじょうゆかけ



さかな
魚にふくまれる油

●DHA(ドコサヘキサエン酸)

のう
脳のはたらきを活発にする。

●EPA(エイコサペンタエン酸)

けつえき なか
血液の流れをよくする。

