

毎月19日は食育の日

# 元気モリモリ

おうちのごはん

令和2年4月号

大阪市立福島小学校

ご家庭での食事と給食の献立がなるべく重ならないようにするために、学校から配布する学校給食献立表をご確認ください。  
調理法については、大阪市教育委員会のホームページ (<http://www.city.osaka.lg.jp/kyoiku/>) で確認できます。



## 給食を話題に 家庭でも食育を行いましょう



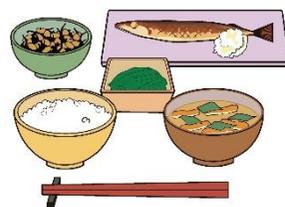
成長期の子どもへの食育は、子どもたちが一生涯にわたって、健やかに生きていくことができるように、基礎をつくるために行われるものです。子どもの頃に身についた食習慣は、大人になってもなかなか変わりません。

食生活の乱れは、子どもたちの肥満、痩身、体力低下、そして学力低下にも関係しています。将来の子どもたちの健康のために、家庭での食生活を見直してみましよう。

### \*毎日の家庭での食事は、いかがでしょうか。

確認してみましょう。

- 朝ごはんは、毎日食べていますか。
- 食べるときにあいさつをしていますか。
- 食事の手伝いをしていますか。
- みんなで一緒に食事をしていますか。



### \*食育で身につけたいこと。

- 食べ物を大切にする感謝の心
- 好き嫌いをしないで栄養バランスよく食べること
- 食事のマナーなどの社会性
- 食事の重要性や心身の健康
- 安全や品質など食品を選択する能力
- 地域の産物や歴史など食文化の理解  
など

### 大阪市の学校給食

献立は、主食、主菜、副菜を基本に毎日栄養のバランスを考えて作っています。

季節ごとの旬の食べものとして、えんどう、オクラ、とうがん、きくな、なのはななども多く使用しています。



当番活動で社会性や、クラスの友達や先生と食べることで共食の楽しさなどを学びます。



豆やひじき、切り干しだいこん、干しずいきなど日本で昔から食べられてきて、子どもたちに伝えていきたい食材を使用しています。

伝統を伝えるために行事食が登場します。



みそ汁や煮ものは、だしこんぶ、けずりぶし、煮干し、かつおぶしなどで和食の基本となるだしをとっています。

シチューなどは、小麦粉、綿実油、バターなどでホワイトルウやブラウンルウを手作りしています。

デザートのうちろうやクラフティ、焼きプリンなども手作りです。

