

毎月19日は食育の日

元気モリモリ

おうちのごはん

令和3年4月号

大阪市立

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。

献立をチェック!!



給食を話題に 家庭でも食育をしましょう



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。

食生活の乱れは、子どもたちの肥満、痩身、体力や学力低下に影響することもあり、大人になってからでは、なかなか改善しにくいようです。

学校では、学校給食を生きた教材として、栄養バランスはもちろん、旬の食べ物、行事食や和食の良さ、外国の料理について学びます。ご家庭でも楽しく食育に取り組んでみてください。

★毎日の家庭での食事ではいかがでしょうか。

- 朝ごはんは、毎日食べていますか。
- 食べる時、食べ終わった時にあいさつはできていますか。
- 食事の手伝いをしていますか。
- 家族と一緒に食事をしていますか。



米飯献立



行事献立



パン献立



パン献立(めん)



献立は、主食、主菜、副菜を基本に毎日栄養バランスを考えて作っています。

一週間のうち米飯献立は3日、パン献立は2日あります。

日本で昔から食べられてきた豆類や海そう類、切り干しだいこんや干しずいきなどの食材も使用しています。また、米飯献立の汁ものや煮ものに使うだしは、だしこんぶ、けずりぶし、煮干し、かつおぶしなどでとっています。

正月料理や節分の行事献立なども、子どもたちに伝えるために登場します。

大阪市の学校給食

パンは6種類あり、ジャムやバター、マーガリンのつくものもあります。スパゲッティや焼きそばの時は減量パンになっています。シチューなどは、小麦粉と綿実油、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。

いろいろやクラフティ、焼きプリンなどの手作りデザートも登場します。

果物は、季節ごとにメロンやすいか、さくらんぼ、なし、ぶどう、かき、りんご、みかんやデコポンなどのかんきつ類など旬のものがつきます。

