

毎月19日は食育の日

元気モリモリ

おうちのごはん

令和4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、学校から配付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。

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



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られ、週に3日が米飯献立、2日がパン献立です。

日本で昔から食べられてきた豆類や海そう類、切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

パン献立



パン献立(めん)



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。

ういろやクラフティ、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。

