

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5月号

大阪市立福島小学校

大阪市では、栄養教職員が各区内の児童生徒に食に関する授業を行っています。福島区でも、区内に在籍の栄養教諭が、各学年に応じた内容で年間に1~2時間の学習を行っています。

学校における食育について

食育とは、知育・徳育・体育の基礎となるもので、さまざまな経験を通して、「食」に関する知識と、自分自身で選択できる力などを身につけ、生涯を通じて健康的な食生活を実践できる人を育てることで、学校では、食育の中心となる給食のほか、教科等と連携し、学校全体を通して食育に取り組んでいます。

【 食に関する指導の学習内容 ~学年ごとに発達段階に応じた内容を実施しています~ 】

学年	学習内容	
1	たべものはかせになろう	すききらいをしないでたべよう
2	食べものはたらきをしよう	よくかんで食べよう
3	野さいについて知ろう	おやつについて考えよう
4	ほねをじょうぶにする食べ物を知ろう	魚について知ろう
5	朝ごはんをしっかり食べよう	和食のすばらしさを知ろう
6	栄養バランスのよい食事を考えよう	食品表示の見方を知ろう

その他、学級で使用する日めくりの給食カレンダーや、いただきます(児童向けおたより)、元気モリモリ(保護者向けおたより)、などの資料を配付しています。また、給食の調理法がのっている献立表も毎月配付していますので、ご家庭での食事作りの参考にしてください。ぜひ、食育をご家庭での話題にしてくださいね!



学校給食では、できるだけ旬の食材を使用するようにしています。5月は、生のえんどうを使用した「えんどうの卵とじ」が25日(水)に登場します。たくさんの生のえんどうをひとつひとついねいにさやから出して調理しています。



~給食献立より~えんどうの卵とじ

材料 4人分
 えんどう(さやつき) 100g
 卵 2個
 鶏ひき肉 30g
 砂糖 小さじ1/2
 A みりん 小さじ1/2
 うす口しょうゆ 小さじ2
 だし 100ml

作り方

- ① えんどうは、さやから豆を取り出し、さっと茹でておく。
- ② だしで鶏ひき肉を煮、Aを加えて味付けする。そこに①のえんどうを加えて煮る。
- ③ 溶きほぐした卵を流し入れて煮る。

さやつきのえんどうは、ぜひ、お子さんと一緒にさやむきを楽しんでください!さやを除くと重量が約半分になりますので、豆のみを使う場合は、半量を目安にしてください。

