

毎月19日は食育の日

元気モリモリ

学校における食育

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す。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。

【栄養教育推進事業について】

福島区では、子どもたちが将来にわたって健康に生活していけるように、栄養教諭が食に関する指導を年2回行っています。

◆食に関する指導のテーマ◆

	1単位目	2単位目
1年	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年	食べものはたらきをしよう	よくかんで食べよう
3年	野さいをしっかり食べよう	おやつについて考えよう
4年	カルシウムパワーを知って「骨コツ貯金」	魚について知ろう
5年	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年	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

◆食育で学ぶこと◆

- ・食事の重要性やよろこび、楽しさを知る。
- ・心身の健康と食の密接なつながりを理解する。
- ・食品を自分で判断し、選択できる力を育てる。
- ・食べものを大切にし、感謝する心をもつ。
- ・思いやりや社会性を身につける。
- ・大切な食文化を未来に伝える。

うちのごはん

令和6年5月号

大阪市立福島小学校



【学校給食献立コンクールについて】

大阪市では、児童・生徒が学校給食など「食」への興味・関心を高めるために、「おいしいよ!アイデアいっぱい!健康メニュー」をテーマとして、小学校5・6年及び中学校を対象に学校給食献立コンクールを実施しています。

最優秀賞および優秀賞の作品は次年度の学校給食の献立として活用されます。

令和4年度最優秀賞献立



★令和5年度 学校給食献立コンクール審査結果★

- 【最優秀賞】 ジャー جانとうふ、チゲンサイのオスターズあえ まつ茶白玉きな粉がけ (開平小学校 給食委員会)
- 【優秀賞】 夏野菜菜飯 パワースープ トロピカルゼリー (平野西小学校 給食委員会)
- 【優秀賞】 キンパ(お肉、ナムル) 中華スープ (平野北中学校 1年1組)

【学校給食献立表の見方について】

献立名・作り方

各献立の作り方を詳しく表記しています。

家庭での食事
作りの参考に



三色食品群

献立に使用している食品を黄・赤・緑の3つにグループに分けて表しています。(給食では毎日、黄・赤・緑の食べ物がそろっています)

栄養価

1食分のエネルギー、たんぱく質、脂質、糖質の量を表記しています。

令和6年5月分学校給食献立表(小学校)		2ブロック (北区、東淀川区、東成区、東区、東淀川区、東成区、東区)	
1(水)	鶏肉トンカツ ミネストローネ 豆ごはん	鶏肉トンカツ 40	ミネストローネ 6
2(木)	あかうおのしょうゆ	あかうおのしょうゆ 60	あかうおのしょうゆ 60
エネルギー 557kcal たんぱく質 28.5g 脂質 14.5g 糖質 74.3g		エネルギー 557kcal たんぱく質 28.5g 脂質 14.5g 糖質 74.3g	

4月の元気モリモリでお知らせしました LINE での献立配信は、右のように前日の15時に次の日の献立と栄養価が配信されます。作り方は、献立表で確認ください。

