

毎月19日は食育の日

元気モリモリ

おうちのごはん

令和6年5月号

大阪市立福島小学校

学校における食育

食育とは、知育・德育・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くように、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ろう | 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。



おうちのごはん

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。

令和4年度最優秀賞献立



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】 ジャージャンどうふ チゲ サイのオイスターあえ まっ茶白玉きな粉がけ (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。



| 令和6年5月分学校給食献立表(小学校) | | 2ブロック(北区、都島区、守山区、東大阪市、豊中市、枚方市) |
|---------------------|------------------------------------|--|
| 1(水) | ●一ロトンカツ ミネストローネ 豆こんぶ | ●黄 オリーブ油 0.5 ●赤 ひとごとトロトンカツ 40 ●緑 トマトピューレ 10 ●黄 ひだねめら 6 ●黄 さとう 0.1 ●緑 しげ 0.3 ●黄 けいにく 10 ●緑 こしょう 0.03 ●緑 ワイン(しろ) 0.3 ●緑 ローレル 0.01 ●緑 キャベツ 30 ●緑 うすくちしょうゆ 1 ●緑 たまねぎ 30 ●緑 チキンブイヨン 1.5 ●緑 トマト(かむづな) 10 ●緑 みず 130 ●緑 にんじん 10 ●緑 ●豆こんぶ(ふくろ) 6 ●緑 パセリ 0.5 |
| 2(木) | ●あかうおのしょうゆ 2.5g ●あかうおのしょうゆ 2.5g | ●黄 あかうおのしょうゆなれねは 0.5 ●赤 だしこんぶ 50 ●赤 けずらひし 2 ●緑 りょうりし 1.5 ●緑 みず 130 ●緑 みりん 1.5 ●緑 ●ひじきのじのめぬ 1.5 ●緑 うすくちしょうゆ 1.5 ●緑 うすあげ(れいじとう) 3 ●緑 みず 1.5 ●緑 にんじん 5 ●緑 ひじき 2 ●緑 ●豚汁 20 ●赤 めんじつけ 0.3 ●緑 キャベツ 30 ●赤 さとう 0.8 ●緑 たまねぎ 30 ●緑 こいくちしょうゆ 2 ●緑 だしこんぶ 5 ●緑 あぶねぎ 5 ●緑 けずらひし 0.04 ●緑 しめじ 10 ●緑 けずらひし 0.15 ●緑 あさり 10 |
| | | エネルギー 557kcal たんぱく質 28.5g 脂質 14.5g 糖質 74.3g |

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。

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。

学校給食の献立をLINEで配信しています!

二次元コードから「大阪市LINE

公式アカウント」のお友だち

登録をお願いします!

お友だち登録後、「便利・オススメ」→学校給食

献立受信設定」で選択している学校のブロック

を選択すると、毎日の献立が配信されます。

【大阪市学校給食】

2024年4月16日(火)

小学校2ブロック

コッペパン

牛乳

カレースープスパゲッティ

キャベツのピクルス

おさつチップス

アブリコットジャム

エネルギー 621kcal たんぱく質 26.4g 脂質 19.0g 糖質 80.6g

