

毎月19日は食育の日

元気モリモリ

おうちのごはん

令和7年5月号

大阪市立福島小学校

その他、学級で使用する日めくりの給食カレンダーや、児童向けおたより「いただきます」、保護者向けおたより「元気モリモリ」、などの資料を配付しています。また、給食の調理法が記載され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ね！ぜひ、食育をご家庭での話題にしてくださいね！



学校における食育について

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～学年ごとに発達段階に応じた内容を実施しています～】

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職員が、各学年に応じた内容で年間に2回の学習を行っています。

学年	学習内容(予定)	
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ろう	よくかんで食べよう
3	野さいをしっかり食べよう	おやつについて考えよう
4	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	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

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、野菜でグリーンアスパラガス、さんどまめ、レタス、果物ではかわいちばんかんです。献立では、春が旬の冷凍の生わかめと大阪産のたけのこ(水煮)を使用した「わかたけ煮」新茶の時期に合わせた「まっ茶ういろう」などができます。



5月22日に登場

～給食献立より～

ベーコンとグリーンアスパラガスのソテー

材料 4人分

グリーンアスパラガス	3本
ベーコン	2枚
コーン	大さじ1
油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ① グリーンアスパラガスは3cm幅、ベーコンは小口に切る。
- ② グリーンアスパラガスはゆでる。
- ③ ベーコンはからいりし、油を加え、コーン、グリーンアスパラガスの順にいためる。
- ④ いたまれば、塩、こしょうで味つけする。

