

きゅうしょくだより

令和7年6月
大阪市立栄小学校

た やさいを食べよう



「食育」は、ずっと健康にすごすために、小さい時から大人になってもつづきます。食育は、みんなの学習と同じように計画を立ててすすめられています。大阪市では計画の中から、この1年間は「やさいを食べよう」ということを特にがんばっていくことにしています。やさいについて知り、おいしく、しっかり食べられることをめざしましょう。

やさいには体の調子を整える栄養がたっぷり！

ビタミンC

・病気をふせぐ



カロテン

・皮ふやねんまくを健康に

たもつ



食物せんい

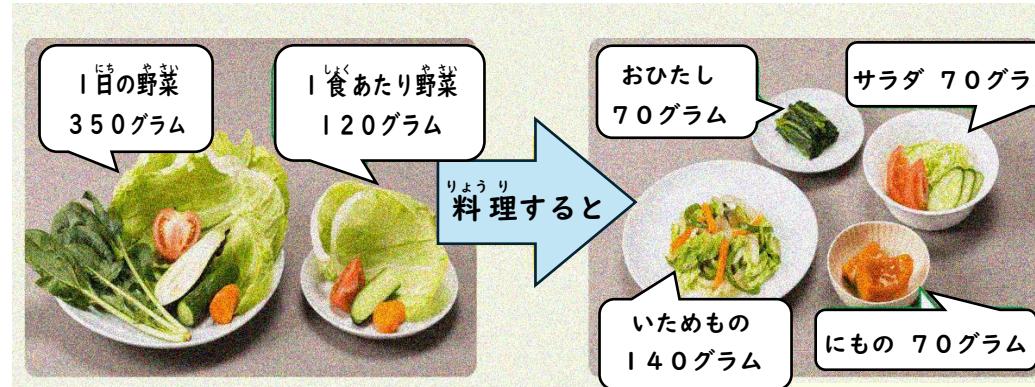
・べんぴになりにくくなる



ゴボウ



1日に食べてほしい野菜の量は、子どもで300グラムです。ゆでたり、いためたりすると、かさがへり、野菜が食べやすくなります。



出典：カゴメVEGEDAY

6月のこんだてより

気温と湿度が高くなる季節になってきました。梅肉(梅干しの種をとりのぞいた果肉)やゆず果汁を使って、この季節でも食べやすくしたこんだてがあります。

梅肉 6日(金) オクラのかつお梅風味

19日(木) 豚肉の梅風味焼き

ゆず(果汁)

10日(火) キャベツのゆずドレッシング

25日(水) きゅうりのゆず風味



給食に登場する今が旬の野菜

★さんどまめ★

冷とうしていない生のさんどまめです。冷とうしたものは、1年中食べることができます。生のものは今ごろが旬です。歯ごたえがよく、風味も強いています。



19日(木) さんどまめのごまあえ

24日(火) ツナとさんどまめのソテー

今年度は、旬の野菜を毎月紹介しています。それぞれの旬の野菜のおいしさを味わってほしいです。

