

まゆうしよくだより

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、みなさん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。

からだ ちょうし ととの えいよう
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

びょうき
・病気をふせぐ



カロテン

ひ
・皮ふやねんまくを健康に
たもつ

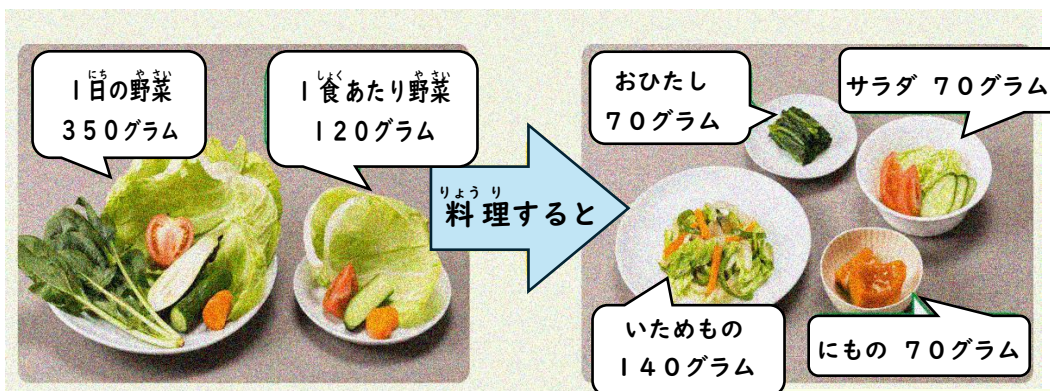


食物せんい

しょくもつ
・べんぴになりにくく
なる



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

がつ 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が、生のものは今ごろが旬です。歯ごたえがよく、風味も強いです。

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。

