

# きゅうしょくだより

令和7年6月 No.3  
大阪市立大隅 東 小学校  
(発行：東 淀川区栄養教 職員)

## 野菜を食べよう



食育とは、「食べる」ことを知り、自分で健康な食生活ができる人を育てることです。食育は、みなさんの学習と同じように計画を立てて進められています。大阪市では計画の中から、この1年間は「野菜を食べよう」ということを特にがんばっていくことにしています。野菜について知り、おいしく、しっかり食べられることをめざしましょう。

野菜には体の調子を整える栄養がたっぷり！

### ビタミンC

・病気を防ぐ

パプリカ

ほうれんそう



### カロテン

・皮ふやねんまくを健康に保つ

かぼちゃ

にんじん



### 食物せんい

・便秘になりにくくなる

キャベツ

ごぼう



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、量が減り、野菜が食べやすくなります。



1日の野菜  
350グラム

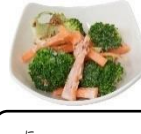
料理すると

おひたし70グラム

サラダ70グラム

いためもの  
140グラム

煮もの70グラム



## 6月の献立より

気温としつ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献立があります。

梅肉 10日（火）豚肉の梅風味焼き



20日（金）オクラのかつお梅風味

ゆず（果汁）

24日（火）キャベツのゆずドレッシング



26日（木）きゅうりのゆず風味

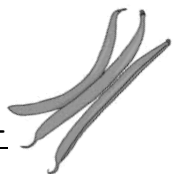
## 給食に出る今が旬の野菜

### ★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。

6月10日（火）さんどまめのごまあえ

6月25日（水）ツナとさんどまめのソテー



今年度は、旬の野菜を毎月しょうかいしています。それぞれの旬の野菜のおいしさを味わいましょう。

