

きゅうしょくだより

やさい た 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、みんな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



カロテン

・皮ふやねんまくを健康に保つ



食物せんい

・便秘になりにくくなる



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、量が減り、野菜が食べやすくなります。



りょうり
料理すると

1日の野菜
350グラム

いためもの
140グラム

おひたし70グラム

サラダ70グラム

にじもの70グラム



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)



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

ゆず(果汁)

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。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、旬の野菜を毎月しようとあります。それぞれの旬の野菜のおいしさを味わいましょう。

