

食育だより

令和7年4月 No.1
大阪市立豊里南小学校
(作成：東淀川区栄養教職員)

保護者のみなさまへ



食育だよりでは、ご家庭でも食育を進めていただきたいという思いから食に関するテーマを取り扱って、毎月、情報をお伝えしています。

★ぜひ、家庭配付用献立表をご覧ください。

毎月、配付している家庭配付用献立表には、使用食材（1人分）や調理法などが記載されています。



ご家庭でも、今日の給食についてお子さんとお話してみてください。

初めは苦手だった食べものも、いつの間にか食べられるようになっていることもあります。

家庭配付用献立表



★エプロン、帽子、マスクは清潔なものを準備しましょう。

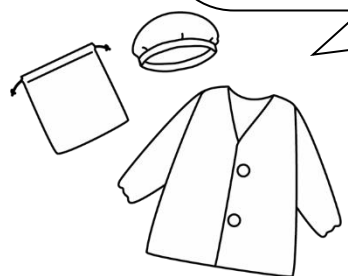
特に給食当番は各クラス分の給食を運んだり、教室で配ったりするため、ご家庭で洗濯した清潔なものをご準備ください。

また、ボタンのあるエプロンの場合、ボタンが取れていることもあります。その際は、ボタンをつけ直すようにお願いします。



★食物アレルギーについては、学校にご相談ください。

学校では、安全に給食を提供することを第一優先として対応しています。また、食物アレルギーのある子どもたちが食べられるように使う食材や献立に配慮しています。



学校給食について



大阪市の給食は、学校内にある給食調理施設で作っています。

献立作成にあたっては、栄養バランスはもちろんのこと、旬の食材、調理法、味つけなどを考え、魅力的な給食となるように心がけています。

また、給食の時間だけでなく、各教科の時間で食に関する指導の「生きた教材」としても活用しています。

◎主食（ごはん・パン）

成長期の子ども達は、学年が上がるにつれて、1日に必要なエネルギー量が多くなります。そのため、給食のごはんの量やパンに使われている小麦粉の量も増えていきます。



今年度より、減塩を目的としてパンの原材料に「イヌリン」を追加しています。イヌリンは、野菜などから抽出された水溶性食物繊維です。

◎おかず

・旬の食材

それぞれの時期に旬の食材を使っています。

春：あまなつかん、たけのこなど 夏：にがうり、とうがんなど

秋：さつまいも、きのこなど 冬：ほうれんそう、きくななど



・だし

給食のみそ汁、すまし汁、煮ものなどは、給食室でだしこんぶやけずりぶし、にぼしなどからだしをとっています。



・行事食や世界の料理

4月の行事食では、「入学祝い献立」、「こどもの日の行事献立」、世界の料理としてビビンバ、トック（韓国・朝鮮）、マーボー豆腐（中国）、じゃがいものミートグラタン（フランス）などが出てきます。

「食育だより」は保護者やご家庭に食育を啓発していく資料で。

きゅうしょくだより

令和7年4月 No.1

おおか しりつとよさとみなみしょうがっこう
大阪市立豊里南 小学校
(作成：東淀川区栄養教職員)

4月のこん立より 4月9日(水) ~入学祝いこん立~
*カツカレーライス *フルーツゼリー *牛乳

給食について知ろう

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。

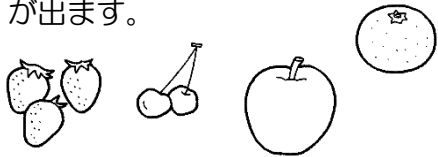
2年生~6年生のみなさん、ご進級おめでとうございます。

さっそく給食が始まります。給食のこん立は、みんなが元気に過ごし、健康な心と体をつくるために栄養のバランスを考えてつくられています。毎日、しっかりいただきます。また、決まりを守って楽しい給食時間を過ごしましょう。

くだものなど

季節のくだものや

缶詰のくだもの、ゼリーなどが
出ます。



おかず

肉、魚、卵、豆、野菜、

いもなど、いろいろな食べ
ものが使われています。



ごはん

週に3回がごはんの日
です。

北海道産の「ゆめぴりか」
や「ななつぼし」という米を
使っています。

まぜごはんや
どんぶりなども
登場します。

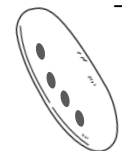


パン

コッペパン

ミニコッペパン

おさつパン



レーズンパン

パンプキンパン

黒糖パン

コッペパンの日はジャムや
マーガリン、バターがつか
います。

牛乳

毎日1本つか
います。

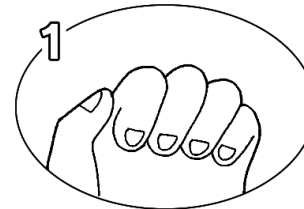
骨や歯の成長のために
必要なカルシウムがた
くさんふくまれています。

おかず

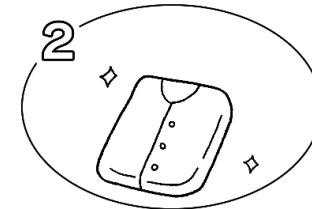
季節を感じるおかず
や外国の料理、行事
食も登場します。

給食当番の身支度・準備~6つのポイント

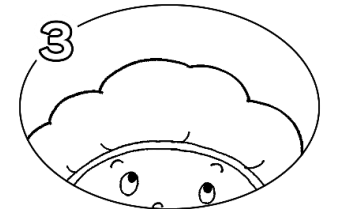
食べものをあつかうという自覚をもって、えい生面に気をつけましょう。



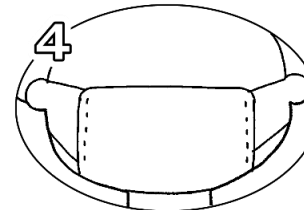
つめがのびている人は、
短く切っておきましょう。



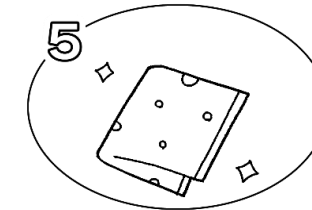
せいけつな白衣を
身につけましょう。



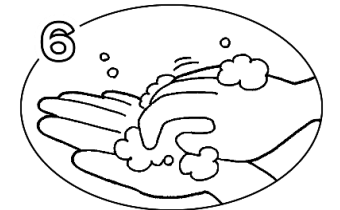
かみの毛が出ないように
ぼうしをかぶりましょう。



マスクは、口と鼻がか
くられるようにつけま
しょう。



せいけつなハンカチを
用意しましょう。



せっけんを使って十分
な手洗いをしましょう。



ていねいに配ぜんしま
しょう。
えい生面に気をつけて、
一人分の量を盛りつけ
るようにしましょう。

Q. 給食当番の人の体調が悪いときはどうするとよいでしょう。

A. おなかの調子が悪い時や熱っぽいと感じた時には、
給食当番をせずに先生に相談をしましょう。

