

6月は 食育月間 です

人生100年時代ともいわれる今、生涯にわたって、心も体も健康に、いきいきと暮らしていくためには、どの世代にとっても「食べる力」を身につけることが大切です。特に子どもたちにとって食育は、健やかな心と体を育て、豊かな人間性につながる基礎になります。



アレンジ！ 給食レシピ じゃこ豆

★材料（作りやすい量）

- 大豆（水煮）…約 120g（1袋）
- ちりめんじゃこ…15g
- 片栗粉…大さじ2
- 砂糖…10g
- しょうゆ…15g
- サラダ油…適量

給食では、乾物の大豆を使います。

★作り方

- ① 大豆（水煮）は軽く水洗いし、ざるにあげて水分をしっかりときる。ちりめんじゃこはさつとゆでる。
- ② ポリ袋に①の大豆と片栗粉を入れ、全体にまんべんなくまぶす。
- ③ フライパンに多めの油を熱し、②の大豆をカリッとするまで揚げ焼きにし、取り出す。
☆衣がはがれやすいため、表面が固まるまではあまりさわらないのがポイントです。
- ④ フライパンに残った油をキッチンペーパーでふき取り、B と①のちりめんじゃこを入れて火にかける。③の大豆を戻し入れ、全体からめる。

食育で身につけたい「食べる力」



☆国では、食育基本法に基づき、食育で身につけてほしい力を次のように示しています。

- ・心と体の健康を維持できる
- ・一緒に食べたい人がいる（社会性）
- ・食事の重要性や楽しさを理解する
- ・日本の食文化を理解し伝えることができる
- ・食べ物を選択や食事づくりができる
- ・食べ物やつくる人への感謝の心をもつ

小学校での食育

小学校では、給食を生きた教材として、食べ物の知識や栄養バランスのよい食べ方についてなど、子どもたちが食を学ぶ機会をつくっています。

また、栄養教職員による食に関する指導を、学年に応じて行っています。その内容の一部を紹介します。

東成区 食に関する指導【題材名】

- ◆1年 みんなでたべるとおいしいね
- ◆2年 食べ物のはたらきを知ろう
- ◆3年 骨や歯をじょうぶにする食べ物を知ろう
- ◆4年 おやつについて考えよう
- ◆5年 野菜について知ろう
- ◆6年 給食を探れ！食のプロの工夫



家庭で取り組みたい 食育

「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整える



元気に1日を始める習慣をつくる

家族で食卓を囲む



みんなで一緒に「いただきます」

さまざまな味の経験をさせる



一口食べてみる？

「おいしそう」を引き出す

一緒に買い物へ行く

買い物を通して食を学ぶ



一緒に食事の準備をする



つくる楽しさや感謝の気持ちを育てる

【参考資料：農林水産省 HP 給食ニュース：少年写真新聞社】

学校給食献立表は、大阪市のホームページでご確認いただくことができます。また、大阪市 LINE 公式アカウントの友だち登録による毎日の献立配信も行っています。

小学校献立表



LINEアカウント

