

しょくいく

# 食育だより

ほごしゃのみなさま  
保護者の皆様へ

れいわ 令和6(2024)年5月

おおさかしりつたつみしょうがっこう  
大阪市立巽小学校

おおさかし し みんひとり しょく かん ちしき しょく せんたく  
大阪市では、「市民一人ひとりが食に関する知識と食を選択  
する能力を養い、健全な食生活と心豊かな生活を送ることが  
できるようにする」ことを基本方針として、令和6年度から12年  
間の計画で「第4次大阪市食育推進計画」が策定されました。



## だい じ おおさか し しょくいくすいしんけいかく 第4次大阪市食育推進計画 ~「かしこく食べよう！ゲンキをつくろう！」~

### ◎バランスよく食べよう

→毎食「主食・主菜・副菜」をそろえ、毎日果物や牛乳・乳製品を食べる等、栄養バランスのとれた食事を実践しましょう。



きゅうしょく こんだて せいちょう き  
給食の献立は、成長期  
の児童生徒に必要な栄養が  
摂取できるように考えられ  
ています。

### ◎朝ごはんを食べよう

→適切な栄養摂取・食事リズムは基本的な生活習慣を身につけることからも重要です。毎日朝食を食べる習慣を身につけましょう。



はやねはやお  
早寝早起き  
あさ  
朝ごはん！

### ◎一緒に食べよう

→共食は、望ましい食習慣の確立、適切な量と質の食事の摂取につながるとともに、食卓で交わされるコミュニケーションは人間形成の基礎となり、豊かな心を育みます。家族や仲間と一緒に食卓を囲みましょう。



きゅうしょく じかん 給食の時間は  
きょうしょく じかん 共食の時間！

### ◎よく噛んで食べよう

→よく噛むことは、食べ物を味わって食べることに加え、全身を活性化させるという重要な役割を持ちます。よく噛んで、味わって食べましょう。



くち 30回を目安  
によく噛みましょう。

### ◎野菜を食べよう

→健康づくりと生活習慣病の予防のために、野菜を1日350g以上食べましょう。



きゅうしょく まいにちやさい  
給食には毎日野菜が  
たっぷり！

### ◎減塩しよう

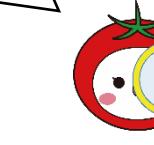
→食塩の摂りすぎは循環器疾患やがんとの関連が大きいといわれています。生活習慣病予防のために、減塩の習慣を身につけましょう。



きゅうしょく うまい  
給食はだしの旨みをいか  
して、調理しています。

### ◎よく見て食べよう

→適切な栄養摂取と健康維持に向け、食品と食品に表示されている栄養成分表示等をよく見て選んで食べましょう。



きゅうしょく じょうほう おおさかし きょういくいいんかい おおさかし  
給食の情報は、大阪市教育委員会HPや大阪市  
がっこうきゅうしょくきょうかい 学校給食協会HPから見ることができます。

### ◎大切に食べよう

→食物からいただく命を大切に、感謝していただきましょう。これまで育まれてきた食文化を次の世代へと継承していきましょう。



いただきます。ごちそうさまでした。