

まゆうしよくだより

令和7年6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

た やさいを食べよう



「食育」は、食べ物や食文化・健康的な食べ方などについて学ぶことです。豊かな食生活を送るために、大人になっても学びつづけます。大阪市ではこの1年間、「やさいを食べよう」ということを特にがんばっていくことになりました。やさいについて知り、おいしくしっかり食べることをめざしましょう。

からだ ちょうし ととの えいよう
やさいには体の調子を整える栄養がたっぷり！

ビタミンC

・病気をふせぐ

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

たもつ

にんじん

かぼちゃ



食物せんい

・べんぴになりにくくする

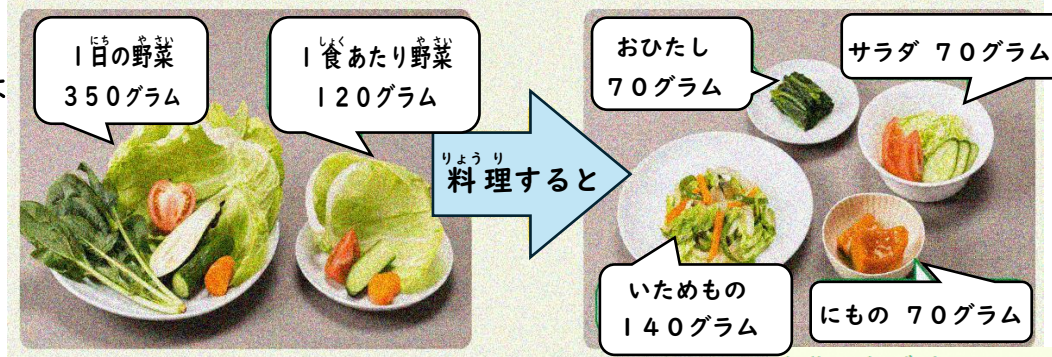
キャベツ

ごぼう



1日に食べてほしい野菜の量は、350（10才以下は300）グラムです。

ゆでたり、いためたりすると、かさがへり、野菜が食べやすくなります。



出典：カゴメVEGEDAY

がつ こんだて 6月の献立より

むっとした暑さがつづく季節になってきました。この季節でも食べやすくするために、さっぱりとした梅肉（梅干しの種をとりのぞいた果肉）やゆず果汁を使ったこんだてが登場します。

ばいにく
梅肉

18日（水）オクラのかつお梅風味

27日（金）豚肉の梅風味焼き

かじゅう
ゆず（果汁）



2日（月）キャベツのゆずドレッシング

24日（火）きゅうりのゆず風味



きゅうしょく とうじょう いま しゅん やさい 給食に登場する今が旬の野菜

★さんどまめ★

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、今が旬です。歯ごたえがよく、風味も強いです。

よっか すい
4日（水）ツナとさんどまめのソテー

27日（金）さんどまめのごまあえ

しゅん
旬（たくさんとれておいしい季節）の野菜を毎月紹介します。旬の野菜のおいしさを楽しみましょう。

