

# まゆうしよくだより

れい わ ねん がつ  
令和7年6月  
おおさか し りつき たつみしょうがっこう  
大阪市立北 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

びょうき  
・病気をふせぐ

パプリカ

ほうれんそう



### カロテン

ひ けんこう  
・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

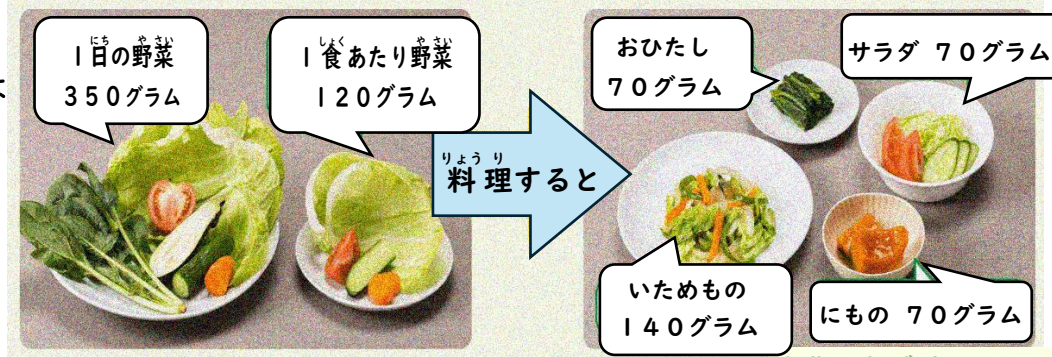
キャベツ

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。

