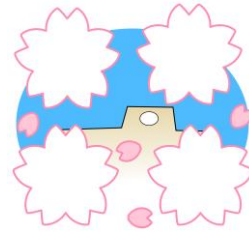


# おうちの方へ 食育つうしん

毎月19日は「食育の日」

令和7年 新年度号  
大阪市立大宮小学校



## 食することは生きること

＊ ＊ ＊ ご入学・ご進級おめでとうございます ＊ ＊ ＊

先生やたくさんのお友達と一緒に食べる給食が9日（水）から始まります。

学校給食は教育の一環です。学校では食育を知育・徳育・体育の基礎とし「食」に関する知識や食の大切さ、食事のマナー、食文化など、給食を「生きた教材」として指導を行います。

学校とご家庭で協力して子どもたちへの食育を豊かなものにしていきましょう。

## 大阪市の給食について

### いろいろな食品を幅広く使用！

たくさんの食材を使い栄養バランスが整うように献立を作成しています。旬のものとしてグリーンアスパラガス、三度豆、オクラ、とうがん、にがうり、みずな、菜の花など季節感のある食品も多く取り入れています。

### 安全でおいしい手作り！

天然のだし（けずりぶし、こんぶ、煮干しなど）を活用し、食品添加物をできるだけ使わないように作っています。ういろなどの和菓子も給食室で手作りしています。

### 食文化の継承！

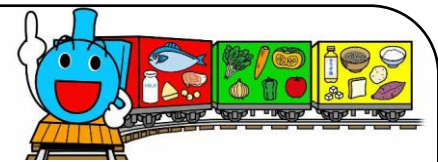
子どもたちに伝えていきたい食材「まごは（わ）やさしい」⇒「豆・ごま・わかめ（海そう）・野菜・魚・しいたけ（きのこ）・芋」や、最近では食べる機会が少なくなった干しずいき、切り干し大根なども取り入れています。また、日本の伝統を伝えるために行事献立（こどもの日、月見、正月、節分など）もあります。

### 食物アレルギー対応を行っています。

対応には医師の診断が必要となります。詳しくは学校までお問い合わせください。  
・除去食対応・・・卵（鶏卵・うずら卵）・大豆（豆乳・むきえだまめ）・給食の停止・・・米飯・パン・牛乳・副食

## ご家庭でも食育を！

おうちでも、できているか確認してみましょう。



はしの使い方



食事のお手伝い



時間を決めて  
食べる



食べ物の命や作り手へ  
感謝の気持ちのあいさつ

### 配布資料もご活用ください！



毎月の児童向け「しよせいかつだより」や長期休業前の保護者向け「食育つうしん」、献立の詳細が記載された「学校給食献立表」などもご家庭での食育にお役立てください。

★大阪市教育委員会のホームページでも学校給食について情報提供しています。

(<http://www.city.osaka.lg.jp/kyoiku>)

## 献立表の見方について

献立名、作り方		材料、1人分(中学年)の使用量					
献立例	関東煮 きゅうりの梅風味 とら豆の煮もの	●関東煮	赤	けずりぶし	12		
	【関東煮】①きゅうりをゆでる。②梅肉、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配膳時にきゅうりにかけ、あえる。【とら豆の煮もの】(A: 焼き物機) ①とら豆はミニバットに入れ、熱湯を加え、30分間ひたす。②①に砂糖、塩、うすくちしょうゆを加え、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度150℃、90分間、焼き物機で煮る。(ふたをしたら、しばらく味をさせる)	赤	けいにく	20	みず	50	
ごはん	三色食品群 献立に使用している食品を働きによって、黄・赤・緑の3つのグループに分けて表しています。	緑	りょうりしゅ	0.6	●きゅうりの梅風味		
		赤	うすらたまご(みず)	20	緑	きゅうり	30
牛乳		赤	ちくわ	15	緑	はいにく	0.5
		黄	じゃがいも	25	黄	さとう	0.3
除去食(卵)			こんにゃく	20	こめず	0.2	
		赤	あつあげ(れいとう)	20	うすくちしょうゆ	0.7	
		緑	だいこん	40	●とら豆の煮もの		
		緑	にんじん	10	赤	とらまめ(かんそう)	6
		黄	さとう	1	黄	さとう	1.6
			みりん	1	しお	0.1	
			しお	0.3	うすくちしょうゆ	0.3	
			うすくちしょうゆ	3	みず(ゆきもの)	25	
			こいくちしょうゆ	2	みず(かま)	15	
エネルギー 566kcal たんぱく質 25.3g 脂質 14.5g 糖質 78.1g							

栄養価 1食分(中学年)のエネルギー、たんぱく質、脂質の量を表記しています。