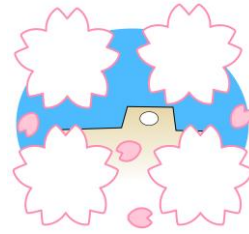


おうちの方へ 食育つうしん

毎月19日は「食育の日」

令和8年 新年度号
大阪市立大宮小学校



食べ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(木)から始まります。

学校給食は教育の一環です。給食を「生きた教材」として食育を行っています。食育は知育・徳育・体育の基礎とされ、食に関する知識や大切さ、食事のマナー、食文化などを学びます。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。

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。いろ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ひじき、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)も実施します。

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と申請システムへの登録が必要となります。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・おきえだまめ)・給食の停止…米飯・パン・牛乳・副食

給食の情報を提供しています!



毎月の児童向け「しょくせいかつだより」や長期休業前の保護者向け「食育つうしん」などを配布しています。その他、作り方を掲載した学校給食献立表を以下のホームページで公表しております。大阪市公式LINEアカウントのお友達登録による献立配信も実施しておりますので、ご家庭での食育にご活用ください。

●小学校献立表



●LINE アカウント



☆QRコードが読み取りにくい場合などはこちら↓からもアクセスできます。

<https://www.city.osaka.lg.jp/kyoiku/page/0000596595.html>
(大阪市ホームページ)

<https://www.city.osaka.lg.jp/seisakukikakushitsu/page/0000456310.html>

(大阪市 LINE 公式アカウント ※所定の設定を行っていただくと毎日の献立が配信されます。)

献立表の見方について

材料、1人分(中学年)の使用量(g)

令和8年4月分学校給食献立表(小学)	献立名(アレルゲン)、作り方	2ブロック(北区、都島区、福島区)	3ブロック(東区、城東区、鶴見区)
23(木)	焼きそば(小麦) きゅうりのしょうがづけ あまなつかん 【焼きそば(小麦)】①豚肉は料理酒で下味をつける。中華めんはかためにゆで、縮み油をかける。②縮み油を熱し、豚肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツの千切を投入し、ソース、ウスターソース、ウスターソースを投入し、1分ほど煮詰める。きゅうりを1人1/4切ずつである。	●焼きそば(小麦) 赤 ふたにく 45 りょうりしゅ 1.4 黄 ちゅうかめん 30 黄 めんじつゆ 0.9 緑 キャベツ 35 緑 たまねぎ 35 緑 ピーマン 15 緑 になんじん 10 黄 めんじつゆ 0.8 しお 0.2 こしょう 0.03	トンカツソース 7 ウスターソース 4 ●きゅうりのしょうがづけ 30 緑 きゅうり 0.2 緑 しょうが 0.2 黄 さとう 0.8 うすくちしょうゆ 1.4 ●あまなつかん 55 あまなつかん 55
ミニコップパン 牛乳			
	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。		
	エネルギー 532kcal たんぱく質 25.6g 脂質 18.2g 糖質 60.2g		

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