

# もりもり ひがやかっこ



～保護者向け食育だより～  
大阪市立東中浜小学校  
令和8年 5月

## 「給食」を見本に健康的な食事を考えましょう

学校給食の役割についてご紹介します。給食は、ただの「お昼ごはん」ではなく、ご家庭のみなさんの食事の見本にさせていただくと、成長期のお子さんはもちろん、みんなが健康で過ごせるような栄養のバランスを考えたメニューになっています。また、「栄養」以外の給食の工夫も、ぜひ知ってください。  
11月には給食試食会も予定しています。ぜひご参加ください。(ご案内は後日になります)

これから暑さが厳しくなってきます。こんなことに気を付けて!

- ① 外気温が高くなってきますので、お子さんがしっかり水分補給をするために、お茶、水を大きめの水筒に入れて毎日持たせてください。
- ② 遠足・校外学習では、弁当を持っていきます。作ったおかずを冷まさずに入れたり、汁気の多いおかずを入れたりすると、いたみやすく、食中毒の危険もあります。「ランチバッグに入れる」、「保冷剤を添える」などの工夫もあるとより安心です。
- ③ 朝食を、主食、主菜、副菜としっかりとることも、熱中症予防に大切です。栄養素はもちろん、水分、塩分も、朝食からしっかりとってきましょう。500mlの水分は朝食を食べることでとることができます。

## \*学校の給食の様子を紹介します

① 野菜は毎日1食約100g  
大人は約350gの野菜が1日必要です。給食では、3、4年生くらいで約100gの野菜が毎日とれるよう考えています。

② 毎日小学校の給食室で  
おかずを調理  
給食センターから作られたものが運ばれるのではなく、子どもたちと同じ学校の給食室で作ります。だから出来たてをすぐ出せるので、あたたかいうちに食べられます。

4/27  
こどもの日の行事献立  
きんぴらちらし、牛乳  
ごもくじら  
五目汁、ちまき

4/9 入学祝い献立  
カツカレーライス、フルーツゼリー  
本校では580食なので2つの釜に分けてカレーを作ります。

5/1  
えんどうの卵とじ (旬の野菜)  
生のえんどうをさやからむきました。(少し残食が多かったのが残念)

③ 和食のだしは毎回とる  
「さばやいわしのけずりぶし」「かつおぶし」「にぼし」などで、汁物も煮物も毎回だしをとります。  
コーンやさんだまめなど一部の冷凍の野菜やカツなどは加工品を使いますが、おかずはグラタンもシチューもレトルトのあたためや、解凍品などはありません。すべて手作りで。

④ お米(ごはん)の量は全体の半分くらい  
※米は昨年度産の国産米  
現在のお米の銘柄は北海道産「ななつぼし」。8月からは山形県産「はえぬき」になります。給食は無償化になっていますが、備蓄米は使用していません。「ごはん」として、炊飯工場から届いてます。  
主食の米は、全体の中で約半分くらいがよい割合です。エネルギーとして必要ですので、減らさないようにとりましょう。(見た目に「多い」という方もありますが、本当はこれくらい必要なんです。)

