

栄養ニュース

毎月19日は
「食育の日」です。

令和8(2026)年4月号 保護者のみなさまへ 大阪市立榎本小学校

お子様のご入学、ご進級おめでとうございます。元気いっぱいの新入生を迎え、給食が始まります。本年度も子どもたちの健康と成長を願い、安心安全でおいしい給食を提供していきます。学校給食へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

食育は、食べる力=生きる力を育むこと

食育は、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通して「食」に関する知識と、「食」を選択する力を習得し、生涯を通じて健康的な食生活を実践できる人を育てることで



学校給食を通して学ぶこと

学校給食には、食べることの大切さや楽しさ、食文化、感謝の心など、食に関する正しい知識と習慣を身につけるための「生きた教材」という、重要な役割があります。また、食育の中心である給食のほか、教科等と連携し、学校生活全体を通して食育に取り組んでいます。成長期のうちに望ましい食習慣を身につけることが大切です。

食事の重要性

食べることの大切さ、食事をする喜びや楽しさを理解する。

心身の健康

心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自らが管理していく能力を身につける。

食品を選択する能力

正しい知識・情報に基づいて、食べ物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身につける。

感謝の心

食べ物を大事にし、生産等に関わる人々へ感謝する心を持つ。

社会性

食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける。

食文化

各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心を持つ。

学校給食の献立について

❁ 栄養価

文部科学省の「学校給食摂取基準」に基づき、児童の1日に必要とされている栄養量の1/3を目安にしていますが、特に不足しがちなビタミン類、カルシウムが多くとれるように考えられています。様々な食品を組み合わせることで、栄養バランスがとれ、おいしく食べられるよう献立を工夫しています。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				ナトリウム食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
							A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
1・2年	530	全体の13% 給食による摂取エネルギー120%	全体の20% 給食による摂取エネルギー30%	290	40	2	160	0.3	0.4	20	1.5未満	4以上
3・4年	650			350	50	3	200	0.4	0.4	25	2未満	4.5以上
5・6年	780			360	70	3.5	240	0.5	0.5	30	2未満	5以上
中学生	830			450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	2.5未満	7以上

❁ 大阪市の学校給食の特徴

旬の食材や、行事食、郷土料理、外国料理、手作りのデザートなどを取り入れています。切干し大根や干しずいきなどの昔ながらの食品、家庭で食べる機会が少なくなった豆(とら豆、うずら豆、白花豆など)も提供しています。みそ汁や煮ものなどの「だし」は、けずりぶし、こんぶ、煮干しなどでとっています。

皮のついた果物や骨付きの魚も提供しています。ひとりで食べることができるよう、ご家庭でご協力をお願いいたします。

学校給食献立表について

今年度から、紙の献立表の配布を終了しました。大阪市のホームページに掲載している献立表や、大阪市のLINE公式アカウントのお友達登録による献立の配信により、献立の情報をご確認いただけますようお願いいたします。ホームページには、献立や栄養価のほかに、作り方も載せています。給食についてお話される際やご家庭での献立の参考にご活用ください。

献立表



<https://www.city.osaka.lg.jp/kyoiku/page/0000596595.html>

LINE アカウント



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

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。