

毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」

食育つうしん

平成30年5月16日発行
No.1
大阪市立住吉第一中学校

一年間、よろしくお願ひいたします。

1年生の保護者の皆さまには新入生保護者説明会、2・3年の保護者の皆さまには4月の土曜授業の際にお話しさせていただきましたが、2学期から住一でも親子給食が始まります。

平成30年5月現在、大阪市では、デリバリー給食と家庭から持参弁当との選択制が58校、親子給食が63校、自校調理給食が7校となっています。そして、2学期から新たに親子給食が26校増え、その中の1校が住一です。平成31年2学期には、すべての中学校が親子給食か自校調理給食になります。

やっと、温かい副食の提供、アレルギー対策、分量調整等が可能となり、中学校における食に関する指導の効果を高めていけることとなりました。

そこで、中学校時代のお子さまの著しい成長と活動を支える食育のあり方を、保護者の皆さまと一緒に考えていける場があればいいなあと考えました。その一つとして、これから発行させていただく「食育つうしん」を1年間ファイルに綴じ、保護者の皆さまからのコメントを書きただけの欄を設けました。このファイルは1年間使用いたします。読まれましたら、お子さまにお持たせください。

一年間、どうぞよろしくお願ひいたします。

(栄養教諭 永井淳子)



6月の給食の申込み・停止は、もうお済みになりましたか？

6月の給食の変更受付の締め切りは、5月18日(金)となっています。

—保護者さま欄—

◇お弁当の栄養バランスはだいじょうぶですか？

このお弁当は、小学6年生が家庭科の最後の調理実習で実際に作ったお弁当です。「色とりどりの野菜たっぷり弁当」です。

一目で栄養バランスがわかる 3つのポイント

ポイント① **主食：主菜：副菜＝3：1：2**です。

ポイント② ◎動物性食品(魚・肉・卵)は70～100g、
★野菜は100g以上です。

ポイント③ ●大豆・大豆製品、海藻、小魚、ごまなどを使用するです。

主菜1(動物性70g)

シーチキンの卵焼き

(◎卵40g 2/3個 ◎シーチキン10g)

アスパラのベーコン巻き

(◎ベーコン20g

★グリーンアスパラガス20g)

副菜2(野菜105g)

野菜炒めのごま油風味

(★もやし15g ★チンゲンサイ20g

★コーン10g)

きんぴらごぼう

(★ごぼう30g ★にんじん10g

●いりごま5g)



主食3

給食のように、主食の炭水化物はお弁当箱の半分になるようにしましょう。