

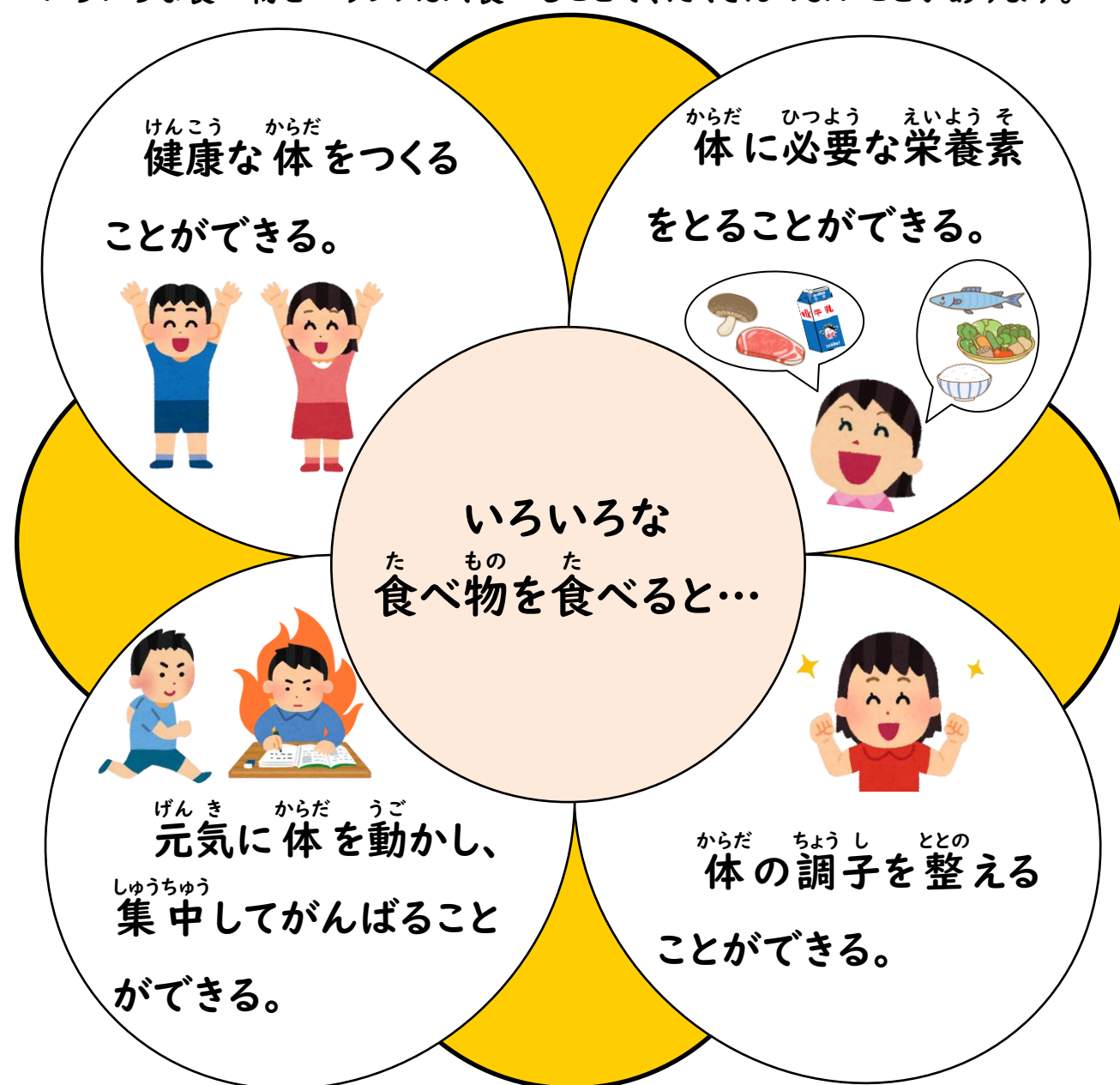
きゅうしょくだより

令和8年8・9月
大阪市立西天満小学校

すききらいせずたに食べよう

みなさんはすききらいせずにごはんをたべていますか。

いろいろな食べ物たをバランスよくたべることで、たくさんのよいことがあります。



8・9月がのにこんだてより

が8月28日に(金)、きん9月29日が(火)に れいとうみかん

みかんには、体からだの調子ちょうしを整えることはたらきが
あるビタミンCおが多く含まれています。



給食きゅうしょくに出るでれいとうみかんは、急速冷凍きゅうそくれいとう(短時間みじかで一気じかん いっに凍らせるここと)して作つくっています。

が9月17日に(木)月見もく つき みの行事ぎょうじこんだて

- 一口ひとくちがんとさといものみそ煮に
- 牛肉ぎゅうにくと野菜やさいのいためもの
- みたらしだんご



月つきが美しく見える旧暦うつく み(昔きやうれきのこよみ)の8月15日は、「十五夜むかし」や「中秋の名月が」といいます。いもやだんごを供えたり、すすきをかざったりしてお月見じゅうご やをします。

今年ことしの十五夜じゅうご やは9月25日がです。



毎日まいにちを元気にげんきすごすためには、すききらいをせずたに食べることが大切です。

給食きゅうしょくは、みなさんの健康けんこうを考えかんが、おいしく、栄養えいようバランスがよくなるよう、いろいろな食べ物たを使つかっています。

苦手にがてな食べ物たも少しずつもの すこ食べられるようたにチャレンジたしてみましょう。

