

きゅうしょくだより

令和 8 (2026) 年 8・9 月
大阪市立友渕小学校

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^{しょくじ}に食事^{しょくじ}をしていますか。

いろいろな食べ物^{たもの}をバランスよく^た食べることで、たくさんのよいことがあります。



がっ
8・9月の^{がっ}こんだてより

^{がっ}8月28日(金)、^{にち きん}9月29日(火) ^{がっ}冷^{にち か れい}とうみかん

みかんには、ビタミンCが^{おほ}多く^{ふく}含まれており、
体^{からだ}の調子^{ちよう し}を整える^{ととの}はたらきがあります。



^{がっ}9月17日(木) ^{にち もく}月見^{つき み}の行事^{ぎよう じ}こんだて

- ・一口^{ひとくち}がんも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 きゅうれき}(昔^{むかし}のこよみ)の8月15日は「十五夜^{じゅうご や}」や「中秋^{ちゅうしゅう}の名月^{めいげつ}」といいます。いもやだんごを^{そな}供えたり、すすきを^{つき}かざったりしてお月見^{つきみ}をします。

今年^{ことし}の十五夜^{じゅうご や}は9月25日です。



毎日^{まいにち}を元氣^{げん き}にすごすためには、すききらいをせず^たに食べる^たことが大切^{たいせつ}です。

苦手^{にがて}な食べ物^{たもの}も少しずつ^{すこ}食べられるようにチャレンジ^たしましょう。

給食^{きゅうしょく}は、みなさんの健康^{けんこう}を考^{かんが}え、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^{たもの}を
使^{つか}っています。

給食^{きゅうしょく}を通して、いろいろな食べ物^{たもの}
のおいしさ^{はっけん}を発見^{はっけん}してください。

