



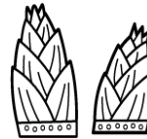
給食だより

11月号

大阪市立堀江小学校
令和7年 11月 4日



やさいをしっかりと食べよう



やさいは、体の調子を整える食べものです。子どもは1日に300g いろいろな種類の野菜を食べることが大切です。毎日の食事でしっかりととりましょう。

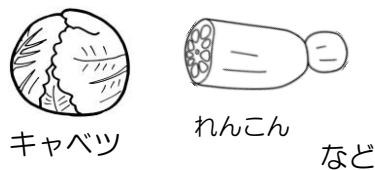
☆ やさいのはたらき ☆ ♪からだにいいことがいっぱい♪

☆カロテン（色のこい野菜に多い）



ひ 皮ふや目 けんこう 健康にたもち、
びょうき 病気から からだ 体を守ります。

☆ビタミンC（色のうすい野菜に多い）



かぜや びょうき 病気の予防に役立ち
ます。

栄養素と同じような働きがあります。

☆食物せんい



ちよう 腸の働きをよくして、
べんぴ 便秘を予防します。
た 食べすぎも防ぎます。



11月のこんだてより



18日（火）

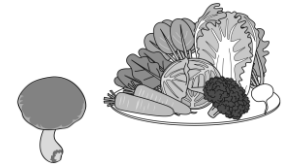
さごしのごまじょうゆかけ 五目汁 大豆の煮もの

健康な体を作るために毎日食べてほしい食べものの頭文字を集めた言葉「まごわやさしい」を取り入れた献立です。しっかりと食べましょう！

・ま 豆



・や やさい 野菜



・こ ごま



・さ さかな 魚

・わ わかめ（海そう）



・し しいたけ（きのこ）

・い いも



今がおいしい時期（旬）の野菜もたくさん出ます！

・カリフラワー

5日（水）

カリフラワーのピクルス

・こまつな

26日（水）

ささみとこまつなのいためもの

・ごぼう

12日（水）

きんぴらごぼう

・ほうれんそう

13日（木）

ほうれんそうのグラタン



19日（水）

ビビンバ

27日（木）

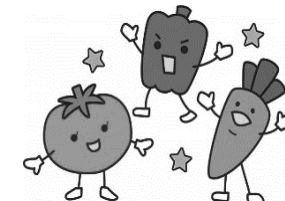
ほうれんそうのおひたし

28日（金）

鶏肉ときのこのシチュー

こんげつ

今月のもくひょう ～すききらいせずに食べよう～



苦手な食べ物も、まずは一口！

食べ物にも感謝の気持ちをもって、

少しずつでもチャレンジしてみましょう！