

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

やさいをしっかり食べよう

やさいは、からだ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。

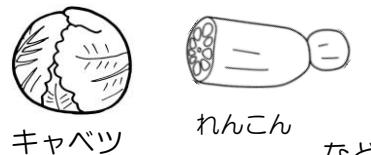
☆ やさいのはたらき ☆ ♪からだにいいことがいっぱい♪

☆ カロテン (色のこい野菜に多い)



皮ふや目を健康にたもち、
病気から体を守ります。

☆ ビタミンC (色のうすい野菜に多い)



かぜや病気の予防に役立ちます。

☆ 食物せんい



腸の働きをよくして、
便秘を予防します。
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 ごもくじる だいす に 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。しっかり食べましょう！

・ま 豆



・や 野菜



・さ さかな

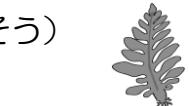


・ご ごま



・さ さかな

・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



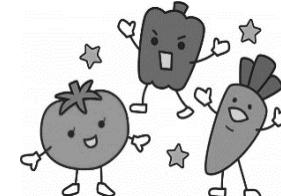
28日 (金)

けいにく 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~



にがて た もの 苦手な食べ物も、まずは一口！

た もの かんしゃ き も 食べ物にも感謝の気持ちをもって、

すこ 少しづつでもチャレンジしてみましょう！