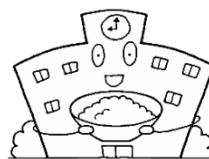
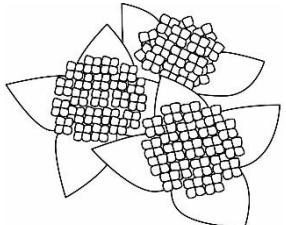


# 給食だより

6月

令和7(2025)年  
大阪市立北恩加島小学校

6月は、ジメジメしていて、細菌などが増えやすい季節です。  
給食の準備をする時や食べる前、食べた後には、せっけんで  
ていねいに手を洗いましょう。



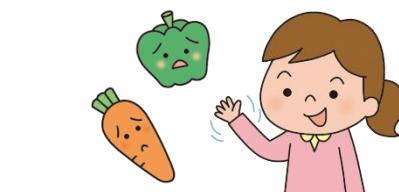
## 6月は、食育月間です！

みんなが、心も体も健康で、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるよう  
に、食育はすすめられています。

食育とは、さまざまな経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を身につけ、  
健康的な食生活を実践することができるようになります。

この機会に日頃の食生活を振り返り、「食」について考えてみましょう。  
たとえば、次のことをがんばってみましょう。

すききらいしないで  
食べる。



いただきます、ごちそう  
さまは、心をこめて言う。



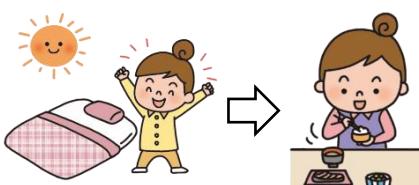
よくかんで楽しく  
食べる。



みんなで協力して、  
準備や後かつづけをする。



はやはや  
早ね・早起きをして、  
朝ごはんを食べる。



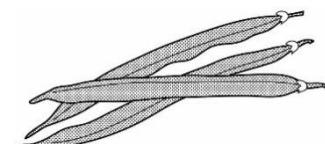
おやつを食べる時は、時間と  
量を決めて食べる。



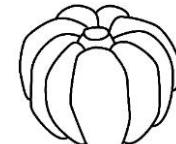
## 夏野菜を食べよう

6月の給食には、「さんどまめ」や「かぼちゃ」、  
「トマト」、「オクラ」など夏が旬（たくさんとれて、栄養  
たっぷりでおいしい時期）の野菜が登場します。

さんどまめ



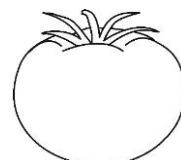
かぼちゃ



おなかの調子を整える  
食物せんいや、体のつかれ  
をとり、みんなが大きくな  
るのに必要なビタミンB群を  
ふくんでいます。

かぼちゃの黄色はカロテン  
という栄養です。のどや鼻の粘  
膜を強くして、病気を予防  
します。また、目やひふの健康  
を保つはたらきもあります。

トマト



オクラ



トマトの赤い色はリコピン  
という栄養です。病気を予防  
するはたらきがあります。

ねばねばが特徴のオク  
ラ。おなかの調子を整えるは  
たらきがあります。



がんばれたことには、

いろに色をぬりましょう！