

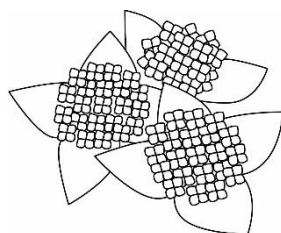


給食だより

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！

みなさんが、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
と、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することです。

この機会に日頃の食生活をふり返し、「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。



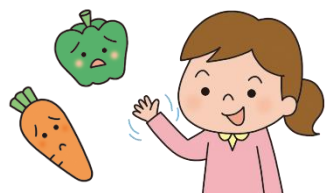
すききらいしないで
食べる。



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。



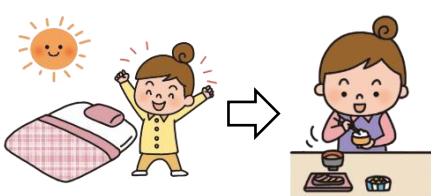
みんなで協力して、
準備や後かたづけをする。



はや・はや
早ね・早おきをして、
あさ朝ごはんを食べる。



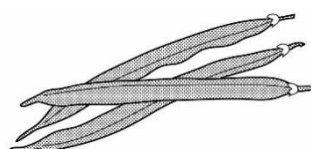
おやつを食べる時は、時間と
量を決めて食べる。



夏野菜を食べよう

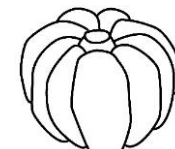
6月の給食には、「さんどまめ」や「かぼちゃ」、
「トマト」、「オクラ」など夏が旬（たくさんとれて、栄養
たっぷりでおいしい時期）の野菜が登場します。

さんどまめ



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

かぼちゃ



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
まくを強くして、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



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。

オクラ



ねばねばが特ちょうのオク
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、



に色をぬりましょう！