

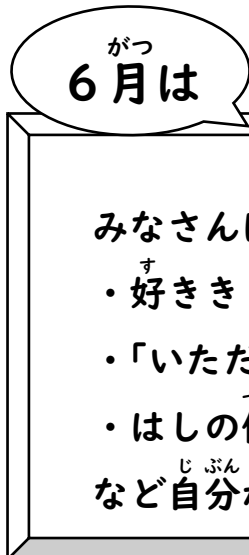


給食だより

がっ 6月

れいわ 令和8(2026)年
おおさかしりつきたお かじましようがっこう
大阪市立北恩加島小学校

6月は、雨の日が多くなる「梅雨」の季節です。じめじめとした日が続くと、体がつかれやすくなったり、気分がすっきりしなかったりします。毎日を元気に過ごすためには、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠が大切です。水分補給も忘れずに、暑さに負けない強い体をつくりましょう。



☆食育月間☆



- みなさんは「食」について考えたことはありますか？
- ・好き嫌いせず、苦手な食べ物にもチャレンジする
 - ・「いただきます」「ごちそうさま」の感謝の気持ちを伝える
 - ・はしの使い方や食事のマナーを身につける
- など自分ができることにチャレンジしてみましょう！



夏野菜について知ろう！



夏野菜は6月～8月に旬（たくさんとれておいしい時期）をむかえる野菜のことです。夏野菜は水分や夏バテから体を守ってくれるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養がたっぷり含まれています。6月の給食にも夏野菜がたくさん登場しますので紹介していきます。旬の野菜を味わって食べましょう！

☆ オクラ ☆

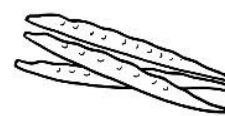
切り口が星のような形をしているのが特徴です。オクラのねばねばにはおなかの調子を整えてくれるはたらきがあります。



- ・5日（金）オクラの甘酢あえ
- ・29日（月）オクラのおかかいため など

☆ さんどもめ ☆

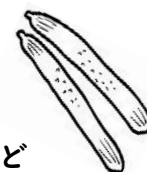
疲れをとってくれるなど体を回復させてくれるはたらきがあります。給食では生のさんどもめを使う日もあります。



- ・3日（水）さんどもめのごまあえ
- ・26日（金）ツナとさんどもめのいためもの

☆ きゅうり ☆

きゅうりはほとんどが水分でできています。体を冷やすはたらきなどがあり、夏バテ予防にぴったりの夏野菜です。



- ・12日（金）きゅうりのしょうがづけ
- ・29日（月）きゅうりの赤じそあえ など

☆ ピーマン ☆

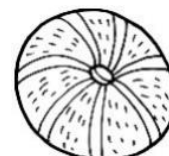
ピーマンはビタミンCを多くふくんでいて、かぜをひきにくくしてくれたり、血をサラサラにしてくれたりするはたらきがあります。縦に切るとピーマンの苦みが弱くなり食べやすくなります。



- ・1日（月）豚肉のごまみそ焼き
- ・10日（水）八宝菜【卵】
- ・16日（火）和風焼きそば【小麦】
- ・24日（水）チンジャオニューロウサー

☆ かぼちゃ ☆

かぼちゃはウリ科の夏野菜で、のどや鼻のねんまくを強くしてかぜをひきにくくしてくれるはたらきがあります。給食では、シチューやカレー、グラタン、みそ汁などの献立で使用しています。



- ・9日（火）鶏肉とかぼちゃのシチュー