

きゅうしょくだより 10月号

おおさか しりつさな た やましようがっこう
大阪市立真田山 小学校

がつ
10月のもくひょう

まも
ルールを守って
しょくじ
食事をしよう

おおさかしょくいく
大阪市食育
推進キャラクター
「たべやん」



がつ しょくひん さくげんげっかん
10月は食品ロス削減月間

しょくひん
食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしま
う食べ物のことをいいます。日本の食品ロスは、年間
約461万トンで、これは東京ドーム3.8個分の量に
なります。

ひとり
1人ひとりの小さな行動が、食品ロスを減らす

おお ちから
大きな力になります。できることから取り組み、おい

しく給食を食べましょう。

にがて た もの くち
苦手な食べ物は1口でも
食べるチャレンジをしよう。

た
「食べられるかな？」と
かんが 考 えてから盛りつけよう。



がつ きゅうしょく
10月の給食より

ついたち もく
1日(木)

- ・ほっけのおろしじょうゆかけ
- ・ぶたじる
- ・ごはん
- ・くきわかめのつくだに
- ・ぎゅうにゅう

「ほっけ」

ほっかいどう さお うみ そだ さかな
北海道などの寒い海で育つ魚です。そのため、脂がのっ
ておいしくなります。今回は、焼き物機で焼いたほっけに、
みりん、うすくしょうゆ、大根おろしで作ったおろしじょう
ゆをかけて調理します。

しんこんだて
新献立

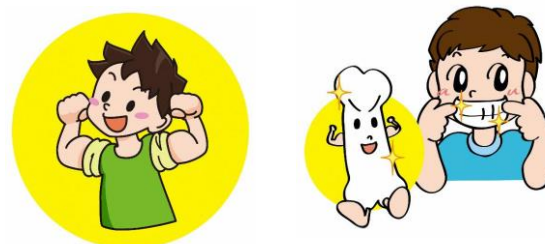


あか た もの 赤のグループの食べ物のほたらき

◆はたらき… からだ
体をつくるもとになる

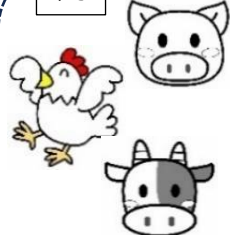
にく ち け
きん肉や血、かみの毛やつめをつくるたんぱく質、

は
ほねや歯をじょうぶにするカルシウムなど、成長に必要な栄養素が多く含まれています。



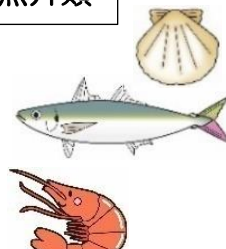
あか た もの 赤のグループの食べ物

にく
肉



など

ぎょかいりい
魚介類

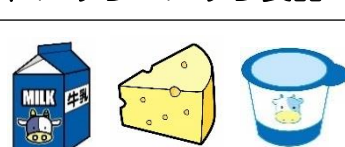


など

たまご
卵



ぎゅう せいひん
牛にゅう・にゅう製品



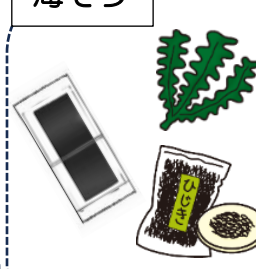
など

だいす せいひん
大豆・大豆製品



など

かい
海そう



など