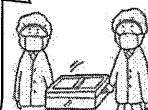


きゅうしょくだより 9月号

おおさかしりつせいわしょうがっこう
大阪市立聖和小学校

がつ
9月のもくひょう

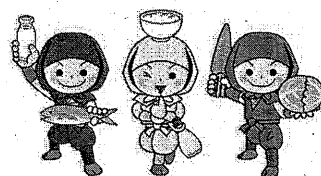
どうばん かかり しごと
当番や係の仕事に
きょうりょく
協力しよう



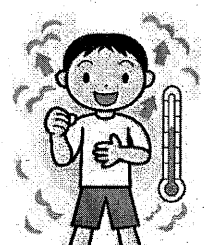
き た もの し 黄のグループの食べ物について知ろう！

た もの からだ なか
食べ物は、体の中でのはたらきによって「黄・赤・緑」の3つのグループに分けられます。
まいにちげん き す
毎日元気に過ごすためには、黄・赤・緑の3つのグループの食べ物をそろえて、バランスよく
た たいせつ
食べることが大切です。

こんかい なか き
今回はその中で、黄のグループの食べ物について紹介します。

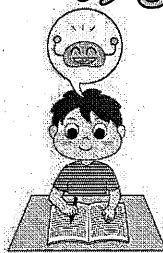


「黄」のグループの食べ物のはたらき おもにエネルギーのもとになる



たいおん たも
体温を保つ

エネルギーになる。



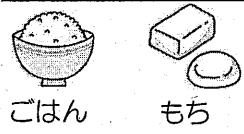
あたま のう からだ うご
頭（脳）や体を動かす

エネルギーになる。



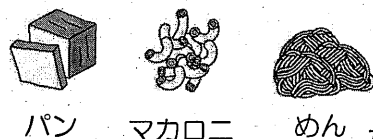
「黄」のグループの食べ物

こめのなかま



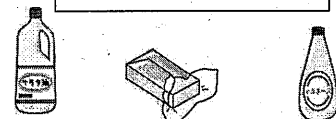
ごはん もち など

こむぎのなかま



パン マカロニ めん など

あぶらのなかま



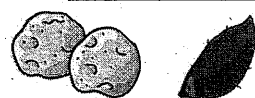
あぶら バター マヨネーズ など

さとうのなかま



さとう はちみつ など

いものなかま



じゃがいも さつまいも など

たねのなかま



くり ごま など

おおさかしりつせいわしょうがっこう
大阪市食育推進

キャラクター

「たべやん」

がつ きゅうしょく 9月の給食より

つき み ぎょうじ
☆月見の行事こんだて☆

にち すい
16日(水)

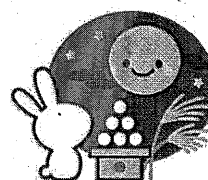
ひとくち
・一口がんとさといものみそ煮

ぎゅうにく やさい
・牛肉と野菜のいためもの

・みたらしだんご

・ごはん

ぎゅうにゅう
・牛乳



ことし じゅうごや
今年の十五夜は、
がつ
9月25日です。

★ — ★ — ★ — ★ — ★

れいわ ねん ど がっこうきゅうしょくこんだて
令和7年度学校給食献立コンクール

さいゆうしゅうしょうこんだて
最優秀賞献立

にち もく
17日(木)

えいよう
・栄養たっぷりトマトカレー

・ツナマヨ風きゅうりいため

・れいとうみかん

・ごはん

ぎゅうにゅう
・牛乳

にいたかししょうがっこう きゅうしょく
新高小学校的給食
いいんかい
委員会のみなさんがかんが
えだ
考えた
献立です。

◆こんだてのねらい◆

あつ じ き
暑い時期をのりきるための献立です。