

きゅうしょくだより 10月号

おおさか しりついくたましょうがっこう
大阪市立生魂小学校

がつ 10月のもくひょう

ルールを守って
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

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。

1人ひとりの小さな行動が、食品ロスを減らす

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 たのもの 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。

「食べきれかな？」と
かんが えてから盛りつけよう。



赤のグループの食べ物について知ろう

赤のグループの食べ物のほたらき

◆はたらき… 体をつくるもとになる

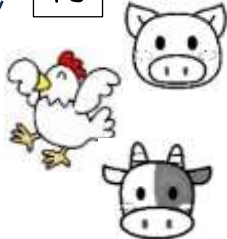
きん肉や血、かみの毛やつめをつくるたんぱく質、

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。



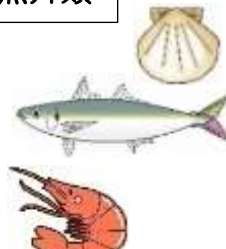
赤のグループの食べ物

にく
肉



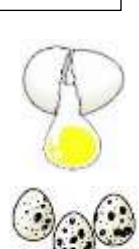
など

ぎょかいりい
魚介類

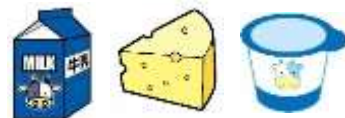


など

たまご



ぎゅう せいひん
牛にゅう・にゅう製品



など

だいず せいひん
大豆・大豆製品



など

かい
海そう



など

がつ きゅうしょく
10月の給食より

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

