

きゅうしょくだより

令和8(2026)年
大阪市立新高小学校
8・9月号

すききらいせず^たに食べよう

みなさんは、すききらいせずにごはんを^た食べていますか。

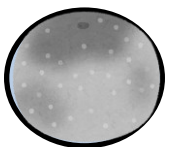
いろいろな^た食べ物^{もの}をバランスよく^た食べることで、たくさんのよいことがあります。



8・9月の^{がつ}こ^{にち}ん^{もく}だて^{がつ}より

8月27日(木)、9月11日(金) ^{れいとう}みかん

みかんには、^{からだ}体^{ちよう}の^し調子^とを整えるはたらきが
ある^{おほ}ビタミンC^{ふく}が多く含まれています。



9月18日(金) ^{つき}み^{ぎよう}月見の行事^にこ^{にち}ん^{もく}だて^{がつ}より

- 一口^{ひとくち}がんとさといものみそ煮
- 牛肉^{ぎゅうにく}と野菜^{やさい}のいためもの
- みたらしだんご



つき^み月^{きゅうれき}がうつくしく見える旧暦^{むかし}(昔のこよみ)の8月15日は「十五夜」や
「中秋の名月^{ちゅうしゅうめいげつ}」といいます。いもやだんご^{そな}を^{そな}供えたり、すすきを^{かざ}った
りして^{つき}お月見^みをします。

ことし^{じゅう}の^ご十五夜^やは9月25日です。



まいにち^{げん}を^き元気に^{すこ}すごすためには、すききらいをせず^に
食べることが^{たい}大切です。

にがて^た苦手な食べ物^{もの}も少しずつ^{すこ}食べられるようにチャレンジ
しましょう。

きゅうしょく^{けんこう}給食は、みなさんの健康^{かんが}を考え、おいしく、栄養^{えいよう}バランス
がよくなるよう、いろいろな食べ物^たを
つか^も使っています。

すききらいせず^た食べて、元気に^{げん}
まいにち^き毎日を^{すこ}すごしてください。

