

きゅうしょくだより

令和8(2026)年
大阪市立木川南小学校
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^{きん}だてより

^{がつ}8月27日(木)、^{にち}9月11日(金) ^{きん}れいとうみかん

みかんには、^{からだ}体の^{ちょうし}調子を^{ととの}整えるはたらきが
ある^{おお}ビタミンC^{ふく}が多く含まれています。



^{がつ}9月18日(金) ^{つきみ}月見の^{ぎょうじ}行事^{こんだて}こ^{にち}ん^{きん}だて

- ^{ひとくち}一口がんと^にさといもの^{みそ煮}みそ煮
- ^{ぎゅうにく}牛肉と^{やさい}野菜の^{いためもの}いためもの
- ^{みたらし}みたらし^{だんご}だんご



^{つき}月がうつくしく見える^み旧暦^{きゅうれき}(昔^{むかし}の^{こよみ}こよみ)の^{がつ}8月15日は「^{じゅうご}十五夜^や」や
「^{ちゅうしゅう}中秋の名^{めいげつ}月」といいます。いもや^{そな}だんごを^{そな}供えたり、^{すすき}すすきを^{かざ}かざった
^りりしてお^{つきみ}月見をします。
^{ことし}今年の^{じゅうご}十五夜は^{がつ}9月25日です。



^{まいにち}毎日を^{げんき}元気に^たすごすためには、^{すききらい}すききらいを^{せず}せずに^た食べる
ことが^{たいせつ}大切です。
^{にがて}苦手な^た食べ物^{もの}も^{すこ}少しずつ^た食べられるように^{チャレンジ}チャレンジしま
しょう。

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

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

