

きゅうしょくだより

令和8(2026)年8月・9月 No.5
大阪市立新庄小学校
(発行:東淀川区栄養教職員)

すききらいをしないで食べよう

みなさんは、すききらいをしないで食事^{しょくじ}をしていますか。

いろいろな食べものをバランスよく食べると、よいことがたくさんあります。



8月・9月の献立より

8月27日(木)、9月11日(金) れいとうみかん

みかんには、体の調子を整えるはたらきがあるビタミンCが多くふくまれています。

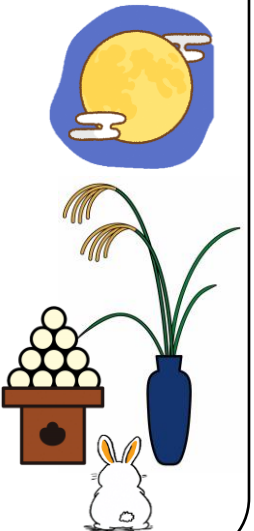


9月18日(金) 月見の行事献立

- 一口がんとさといものみそ煮
- 牛肉と野菜のいためもの
- みたらしだんご ・ごはん ・牛乳

月が美しく見える旧暦(昔の暦)の8月15日は「十五夜」や「中秋の名月」といいます。

いもやだんごを供えたり、すすきをかざったりしてお月見をします。今年の十五夜は9月25日です。



給食は、みなさんの成長と

健康を考えて作られています。

おいしく、栄養バランスのよい食事になるよう、いろいろな食べものを組み合わせています。



毎日を元気に過ごすためには、すききらいをしないで食べることが大切です。苦手な食べものも、少しずつ食べられるようにチャレンジしましょう。