

きゅうしょくだより

令和8(2026)年8月・9月 No.5
大阪市立大隅東小学校
(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^たものをバランスよく食べ^たると、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^{からだ}の調子^{ちょうし}を整えるはたらきが
あるビタミンC^{おほ}が多くふくまれています。

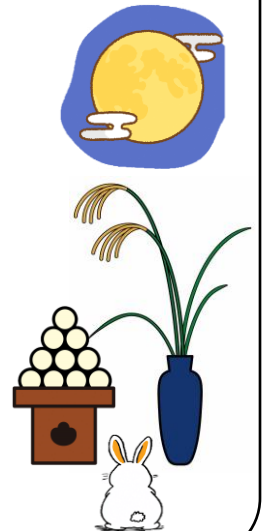


9月18日(金) 月見の行事献立

- 一口^{ひとくち}がんとさといものみそ煮^に
- 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 ・ごはん ・牛乳^{ぎゅうにゅう}

月^{つき}が美しく見える旧暦^{うつく み きゅうれき}(昔^{むかし}の暦^{こよみ})の8月15日は
「十五夜^{じゅうごや}」や「中秋の名月^{ちゅうしゅう めいげつ}」といいます。

いもやだんごを供^{そな}えたり、すすきをかざったりして
お月見^{つきみ}をします。今年^{ことし}の十五夜^{じゅうごや}は9月25日です。



給食^{きゅうしょく}は、みなさんの成長^{せいちょう}と

健康^{けんこう}を考^{かんが}えて作^{つく}られています。

おいしく、栄養^{えいよう}バランスのよい
食事^{しょくじ}になるよう、いろいろな食^た
べものを組^くみ合^あわせています。



毎日^{まいにち}を元^{げん}気に過^すごすためには、すききらいをしないで
食^たべるこ^{たいせつ}が大切^{にがて}です。苦手^たな食^{すこ}べものも、少^{すこ}しづつ食^た
べられるようにチャレンジしましょう。