

きゅうしょくだより

れいわ 令和8(2026)年
おおさか しりつ しょうがっこう
大阪市立小路小学校
8・9月号

すききらいせずに食べよう

みなさんはすききらいせずに食べていますか。食べ物は、体の中でいろいろなはたらきをしてくれます。

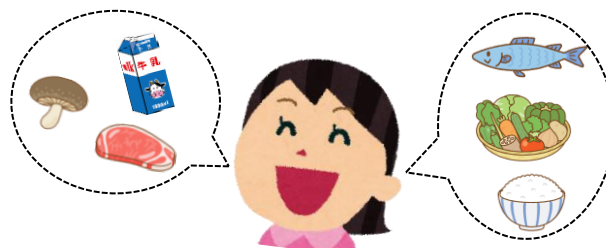
食べ物をバランスよく食べることで、たくさんのよいことがあります。

いろいろな食べ物を食べると・・・

●健康な体に育つ



●体に必要な栄養をとることができる



●元気に体が動く



●集中してがんばることができる



給食は、みなさんの健康を考え、おいしく、栄養バランスがよくなるよう、いろいろな食べ物を使っています。

すききらいせずに食べて、元気に毎日をすごしてください。



8・9月のこんだてより

8月26日(水)、9月17日(木) 冷とうみかん

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が多く含まれています。

☆冷とうみかんの作り方

- ①みかんを洗い、水分をふきとる。
- ②冷とう庫でこおらせる。
- ③こおったみかんを冷とう庫から取り出し、冷たい水にいっしゅんひたして、うすい氷のまくを作り、冷とう庫で保存する。



給食にでる冷とうみかんは、急速冷とう(短い時間で一気にこおらせること)して作っています。暑い日にピッタリの果物です。

9月16日(水) 月見の行事こんだて

月が美しく見える旧暦(昔のこよみ)の8月15日を「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。



☆月見の行事こんだて

- ・一口がんも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



給食には、さといもやみたらしだんごが登場します。みたらしだんごは、しっかりよくかんで食べましょう。