

きゅうしょくだより

れいわ ねん
令和8(2026)年
おおさか しりつ たつみしょうがっこう
大阪市立 巽 小学校
かつ ぐう
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^たに食べていますか。食べ物^{た もの}は、体^{からだ}の中^{なか}でいろいろなはたらきをしてくれます。

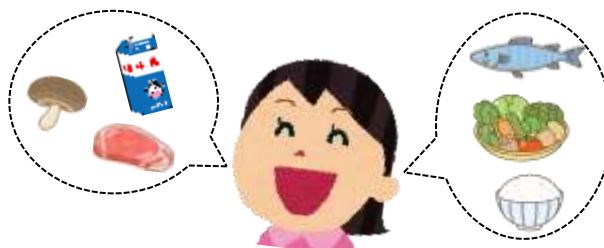
食べ物^{た もの}をバランスよく食べることで、たくさんのよいことがあります。

いろいろな食べ物^{た もの}を食べると・・・

●健康な体^{けんこう からだ}に育つ^{そだ}



●体^{からだ}に必要な栄養^{ひつよう えいよう}をとることができる



にがて た もの
苦手な食べ物も
ひとくち
一口はチャレンジ
してね。

●元気^{げん き}に体^{からだ}が動く^{うご}



●集中^{しゅうちゅう}してがんばることができる



給食^{きゅうしょく}は、みなさんの健康^{けんこう}を考え^{かんが}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 もの}を使^{つか}っています。

すききらいせず^たに食べて、元気^{げん き}に毎日^{まいにち}をすごしてください。



8・9月の^{かつ}こんだてより

かつ にち すい かつ にち もく れい
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^{からだ ちょうし}を整えるはたらきがあるビタミンC^{とどの}が多く含ま^{おお ふく}れています。

☆ 冷とうみかん^{れい かつ}の作り方^{つく かた}



①みかんを洗^{あら}い、水分^{すいぶん}をふきとる。

②冷とう庫^{れい こ}でこおらせる。

③こおったみかん^{れい}を冷とう庫^こから取り出し^と、冷たい水^{つめ みず}にいっしゅん

ひたして、うすい氷^{こおり}のまくを作り^{つく}、冷とう庫^{れい こ}で保存^{ほぞん}する。

給食^{きゅうしょく}にでる冷とうみかん^{れい}は、急速冷とう^{きゅうそくれい}(短い時間^{みじか}で一気^{じ かん}にこおらせること)して作^{つく}っています。暑い日^{あつ ひ}にピッタリの果物^{くだもの}です。

9月16日(水) 月見^{つき み}の行事^{ぎょうじ}こんだて

月^{つき}が美しく見える旧暦^{うつ み}(昔^{きやうれき}のこよみ)の8月15日^{むかし}を
「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^{かつ にち}です。



☆ 月見^{つき み}の行事^{ぎょうじ}こんだて

ひとくち
一口^{ひとくち}がんとさといものみそ煮^に

ぎゅうにく や さい
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

ぎゅうにゅう
牛乳^{ぎゅうにゅう}



給食^{きゅうしょく}には、さといもやみたらしだんご^{とうじょう}が登場^{とうじょう}します。

みたらしだんごは、しっかりよくかんで食べ^たましょう。