

きゅうしょくだより

れいわ 令和8(2026)年
ねん 6 月号
がっごう
おおさかしりつえのもとしょうがっこう
大阪市立榎本小学校

ゆっくりよくかんで食べるとよいことがいっぱい

食事の時によくかんで食べることができますか？よくかんで食べると体にとってよいことがたくさんあります。よくかむと体によいことを7つしようかします。

た たべすぎ をふせぎます。



こ ことば の発音が、はっきりします。



の のう が、よくはたらくようになります。



あじ たべものの あじ が、よくわかります。



は は の病気に かかりにくくします。



い いやちよう が、元気にはたらくのを助けます。



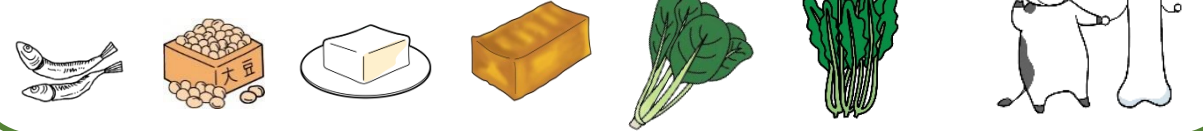
ぜ ぜんりよく で、いろいろな事ができます。



カルシウムでじょうぶな歯とほねを育てよう

カルシウムはじょうぶな歯やほねをつくるために大切なえいようそです。ほねのせい長が活発になる小・中学生の時期に、しっかりとカルシウムをとることで強い歯やほねがつけられます。毎日のきゅう食で飲んでいる牛にゆうにはカルシウムがたくさんふくまれています。また牛にゆうのカルシウムは他の食べ物のカルシウムより体にきゅうしゅうされやすいです。じょうぶな歯やほねをつくるためにカルシウムをしっかりととりましょう。

カルシウムは牛にゆうのほかにも小魚、小まつな、ほうれんそうなどの青な、大豆・大豆せい品などに多くふくまれています。



《6月のこん立》しゅんの野さいが、登場します。

しゅんの食べ物は、えいよういっぱいおいしいです。よくあじわって食べましょう。

『さんどまめ』

4日(木)

肉じゃが

5日(金)★

さんどまめのごまあえ

11日(木)

けい肉とあつあげのもの

30日(火)★

ツナとさんどまめのいためもの

5日と30日は生のさんどまめを使っています。



24日(水)

グリーンアスパラガスとコーンのサラダ

年に一度の登場です。

『オクラ』

4日(木)

オクラのおかかいため

10日(水)

オクラのごまあえ

25日(木)

オクラのあまあえ



☆6月は食育月間☆

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。

食育は生きる上でとても大切なものです。これからの長い人生をけんこうにすすすために「食」について学んでいきましょう。