

きゅうしょくだより

大阪市立晴明丘小学校

令和7年7月



きゅうしょく☆メモ

ゴーヤチャンプルー 11日(金)

ゴーヤチャンプルーはおきなわのりょう理です。「にがうり」のことをおきなわの言葉で「ゴーヤ」といいます。

にがうりには苦みがありますが、食よくが出て、夏バテをふせぐはたらきがあります。ぶた肉やかťおぶしといっしょに食べると苦みがやわらいで食べやすくなります。



や野さいをた食べよう

野さいには、体の調子を整える大切なはたらきがあります。給食ではいろいろな野さいを使っています。苦手な野さいも、少しずつ食べられるようになりますとよいですね。



きゅうしょくとうじょうや給食に登場する野さい

食べ物が1番たくさんとれておいしくなるきせつを、その食べ物の「しゅん」といいます。給食にも、しゅんの野さいが登場します。



や野さいのはたらき

おなかのそうじをしてくれます



野さいの中の食物せんいがおなかのそうじをして、便を出しやすくしてくれます。

びょうきまからだ病気に負けない体をつくります

ねんまくをじょうぶにしてくれたり、はだをけんこうにしてくれたりします。

