

# ちゅうしょくだより

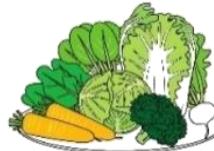
## 大阪市立晴明丘小学校

令和7年7月



# や 野 さ い を た 食 べ よ う

や からだ ちょうし ととの たいせつ  
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。  
きゅうしょく や つか にがて や  
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、  
すこ た 少しづつ食べられるようになるとよいですね。



# や 野さいのはたらき

おなかのそうじをしてくれます



や なか しょくもつ  
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 病気になら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。



## きゅうしょく☆メモ

## ゴーヤチャンプルー 11日(金)

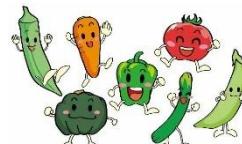
にち きん  
1日(金)



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」のことば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。  
ぶた肉やかつ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。

# 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。

