

きゅうしょくだより

大阪市立長池小学校

令和7年7月



や野さいを食べよう

や野さいには、みなさんの体の調子を整えてくれる大切なはたらきがあります。給食では、バランスよく食べられるように、いろいろなや野さいを使っています。苦手なや野さいでも、ひと口は食べるようにがんばりましょう。



や野さいのはたらき

おなかのそうじをしてくれます



や野さいに入っている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

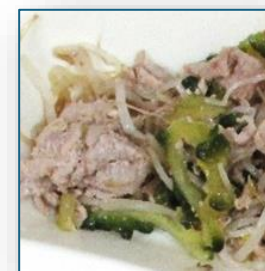
ねんまくをじょうぶにしてくれたり、はだをけんこうにしてくれたりします。



きゅうしょく☆メモ

ゴーヤチャンプルー

ゴーヤチャンプルーはおきなわのりょう理です。「ゴーヤ」とは、おきなわ地方の方言で「にがうり」のことです。「ツルレイシ」ともよばれます。



11日(金)に登場します。

きゅうしょくとうじょうや給食に登場する野さい



いまねんじゅう今は1年中いろいろな食べ物が売られていますが、1番たくさんとれておいしくなるきせつを、食べ物「しゅん」と言います。給食にも、しゅんのや野さいが登場します。

