

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

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



や 野さいのはたらき

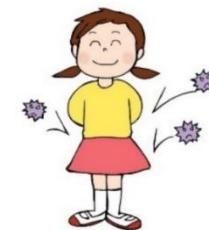
おなかのそうじをしてくれます



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

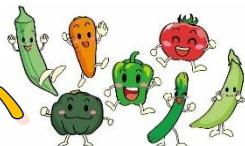
ゴーヤチャンプルーはおきなわのりょうりです。

「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 給食に登場する野さい



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、食べ物の「しゅん」と言います。給食にも、しゅんの野さいが登場します。

