

きゅうしょくだより

令和8(2026)年
大阪市立北粉浜小学校
8・9月号

すききらいせず^たに食べよう

みなさんはすききらいせず^たにごはんを食べていますか。

いろいろな食べ物^{た もの}をバランスよく^た食べることで、たくさんのよいことがあります。



8・9月の^{がつ}こんだてより

^{がつ}8月31日(月)、^{がつ}9月16日(水) ^{れいとう}みかん

みかんには、体^{からだ}の調子^{ちようし}を整える^{ととの}はたらきがある^{おお}ビタミンC^{ふく}が多く含まれています。



^{がつ}9月25日(金) ^{つきみ}月見の行事^{ぎようじ}こんだて

- 一口^{ひとくち}がんとさといものみそ煮^に
- 牛肉^{ぎゅうにく}と野菜^{やさい}のいためもの
- みたらしだんご



^{つき}月^ががうつくしく見える^み旧暦^{きゅうれき}(昔^{むかし}のこよみ)の^{がつ}8月15日は「十五夜^{じゅうごや}」や「中秋^{ちゅうしゅう}の名月^{めいげつ}」といいます。いもやだんごを^{そな}供えたり、すすきを^{つきみ}かざったりしてお月見^{つきみ}をします。

今年^{ことし}の十五夜^{じゅうごや}は^{がつ}9月25日^{にち}です。



給食^{きゅうしょく}は、みなさんの健康^{けんこう}を考^{かんが}え、おいしく、栄養^{えいよう}バラン
スがよくなるよう、いろいろな食べ物^{た もの}を使^{つか}っています。

毎日^{まいにち}を元氣^{げんき}にすごすためには、すききらい^{たいせつ}をせず^たに食べ
ることが大切です。

苦手^{にがて}な食べ物^{た もの}も少しづつ^{すこ}食べ
られるようにチャレンジ^たしましょう。

