

給食たより

令和3(2021)年 6月

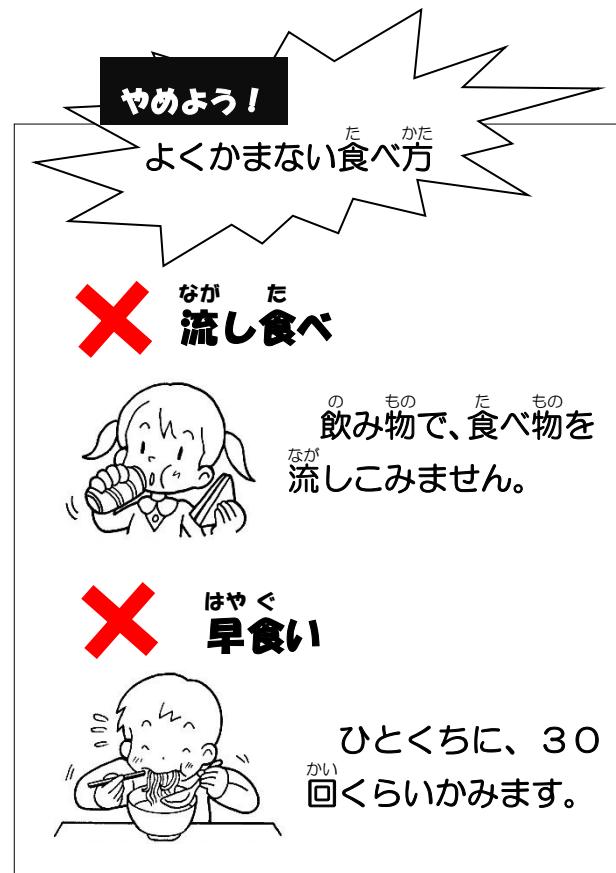
大阪市立依羅小学校

暑い日がふえてきました。体はまだ暑さになれていないので、水分補給をしっかりして、ねっちょり症にならないように気をつけましょう。
今月は、「かむこと」についてお話しします。

《よくかんで食べましょう》

みなさんは、食べるときにどんなことを意しきしていますか。最近はやわらかい食べ物が増えてきて、あまりかまなくても食べることができます。しかし、よくかむと体によいことがたくさんあります。

よくかむと、いいことたくさん！



今月のきゅう食目ひょう

きちんと手をあらいましょう。

手あらいは、せっけんでていねいにします。



カラー版はこちら



6月のこん立よりピックアップ！

かぼちゃ 4日(金) かぼちゃのクリームシチュー



夏においしい野さいです。
冬まで長持ちするので、
冬至(12月)に食べることで
有名です。

もずく 17日(木) もずくとオクラのとろいじる



もずくは、かいとうにくついて
育つ海とうです。「も」につく
ことから、「もずく」と呼ばれ
ます。