

給食たより

令和7(2025)年 10月

大阪市立清水丘小学校

好ききらいしないで食べよう！

みなさんは、食べ物の好ききらいがありますか？わたしたちは、食べることで、元気に活動したり、成長したりしています。毎日を元気にぱいに過ごすために、好ききらいしないで食べるようにしましょう。

主食・主菜・副菜を組み合わせる

バランスよくなんでも食べよう

副菜

野菜、きのこ、海そうなどを使ったおかず。体の調子を整えます。

主食

ごはん、パン、めんなど。エネルギーのもとになります。

副菜(汁物)

主菜・副菜のおかずでとれなかった栄養素を補います。

今月の給食からピックアップ！

【沖縄県の郷土料理】

★10月1日(水)ソーキ汁

ソーキとは、豚の骨つきあばら肉のことです。沖縄県では、お正月に欠かせない料理のひとつです。

★10月30日(木)もずくと豚ひき肉のジューシー

ジューシーとは、沖縄県の言葉で「たきこみごはん」という意味です。給食では、ごはんと具を混ぜて「たきこみ風ごはん」で味わいましょう。



給食は主食・主菜・副菜の組み合わせが基本です。



苦手な食べ物も
ひとくち
一口だけでも
食べてみよう！

