

# 給食たより

令和7(2025)年 10月  
大阪市立清水丘小学校

## す 好ききらいしないで食べよう！

みんなは、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。毎日を元気いっぱいに過ごすために、好ききらいしないで食べるようになります。

## 主食・主菜・副菜を組み合わせて

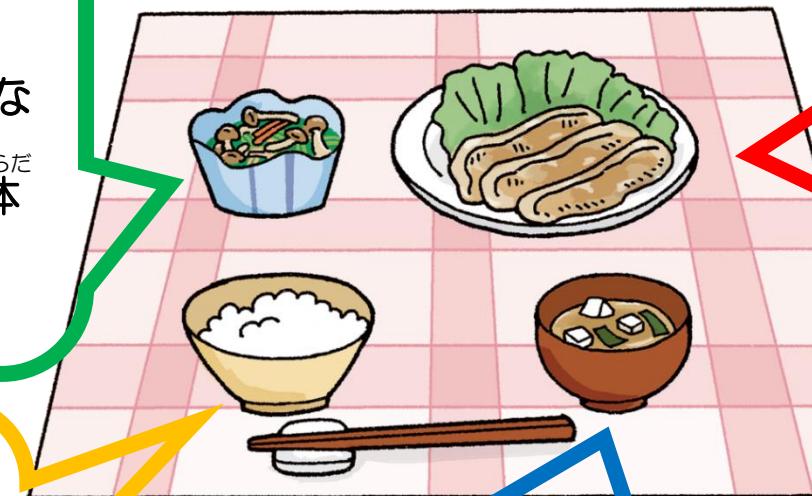
### 副菜

野菜、きのこ、海そな  
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。

## バランスよくなんでも食べよう



### 主菜

肉、魚、たまご、大  
豆などをを使ったお  
かず。体をつくる  
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。



にがてたもの  
苦手な食べ物も  
ひとつ  
一口だけでも  
た  
食べてみよう！

