



令和2（2020）年8.9月
おおさかしりつみなみ つもりしょうがっこう
大阪市立 南津守 小学校

野菜をたくさん食べましょう

8、9月の給食では、まだまだ夏野菜がたくさん出ます。
いろいろな夏野菜を、しっかり食べて、元気に過ごしましょう。

野菜のはたらき



びょうき よぼう
病気を予防する



はだ
肌をじょうぶにする



め けんこう まも
目の健康を守る



べんぴ
便秘になりにくくする

がつ
9月のこんだてより

つきみ つき たの
月見とは、月をながめて楽しむ
ことで十五夜とも言います。

つきみ まめ
月見は、だんごやいも、豆などの
丸いものをそなえ、すすきをかざり、
こめ やさい しゅうかく
米や野菜、いもなどの収穫を
かんしゃ
感謝します。



がつ にち
9月29日は、

つきみ きょうじ
月見の行事こんだてです。

ひとくち に
一口がんもとさといものみそ煮、

みたらしだんごが出ます。

ことし しゅうごや がつついたち ちゅうしゅう
今年の十五夜は10月1日で中秋
めいげつ い ひ よる み
の名月とも言います。この日の夜に見え
る月は、一年でもっとも美しいと言われ
ています。

野菜をたくさん食べるために

きゅうしょく かい ひとり ぜんご やさい つか
給食では、1回に1人あたり100グラム前後の野菜が使われています。

きゅうしょく た やさい ばい た
おうちでは、給食で食べている野菜の2倍くらいは食べてほしいです。

☆1日3食に分けて食べましょう。

ちょうしょく め ゆうしょく かる ひつようりょう
朝食を抜いたり、夕食を軽くすませたりすると、必要量をとるのがおずかしくな
ります。1日3食に分けて食べれば、たくさん野菜をとることができます。

☆火を通すとたくさん食べられます。

なま やさい りょう た いがい すく
生の野菜はかさばっているので、量をたくさん食べたようでも、意外に少ないもの
です。野菜は、火を通すと、カサが小さくなり、たくさん食べられます。

☆そのほかに…

- いろいろな種類の野菜を組み合わせる
- いろいろな色の野菜を食べる
- おやつとして食べる
(野菜スティック、トマトなど)

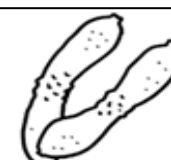
クイズ

8・9月の給食にはこんな夏野菜が
出るよ。野菜の名前がわかるかな。



がつ きゅうしょく
8.9月の給食もくひょう

しせい た
よい姿勢で食べよう



野菜の名前の答え：左から、とうがん、トマト、きゅうり、なす、オクラ、かぼちゃ