



いただきます

令和8年9月号
大阪市立 小学校

あさ 朝ごはんを食べよう

スイッチを
いれよう!

まいにち げんき いちにち
毎日、元気に一日をスタートできていますか。

1日を元気にスタートさせるためには、はや 早ね・はや 早おきをして生活リズムを
ととの 整えることが大切です。

あさ
朝ごはんをスタートスイッチをいれましょう。

9月のこんだてより

9月17日(木) 月見の行事こんだて

一口がんとさといものみそに
牛肉と野さいのいためもの
みたらしだんご



昔のこよみの8月15日は「十五夜」といって、月が美しく見える時です。

いもやだんごを供えたり、すすきをかざったりして一年の豊作を感謝

します。今年の十五夜は9月25日です。

給食では、「一口がんとさといものみそに」と「みたらしだんご」が
です。

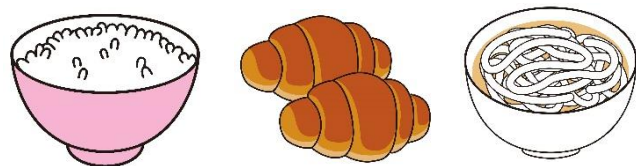
あさ
朝ごはんを「3つのスイッチ」

あたま(脳)のスイッチ

あたま
頭がすっきりと
さえて、勉強など
に集中できます。



ごはん、パン、めんなどの主食を食べ
ましょう。

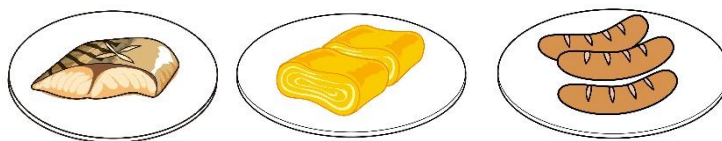


からだ(体温)のスイッチ

たいおん
体温が上がり、
げんき かつどう
元気に活動できます。



焼き魚、たまご焼き、ウィンナーなど
の主菜を食べましょう。



おなかのスイッチ

べん
便が出やす
なり、おなか
がすっきりします。



サラダ、おひたし、くだものなどの
副菜を食べましょう。

