

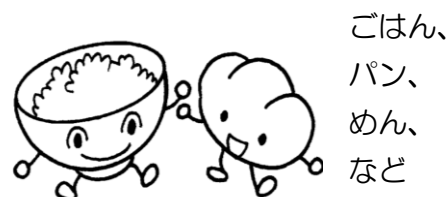
9月号

大阪市立堀江小学校
令和 7年 9月 1日

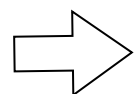
あさ 朝ごはんを食べよう

スイッチを
いれよう!

あたま(脳)のスイッチ



ごはん、
パン、
めん、
など



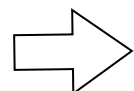
あたま
頭がすっきり
とさえて、勉強
などに集中でき
ます。



からだ(体温)のスイッチ



焼き魚、
たまご焼き、
ウインナー
など



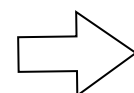
からだ
体温が上がっ
て、元気に活動
できます。



おなかのスイッチ



サラダ、
おひたし、
くだもの
など



おなか
便が出やす
くなり、おなか
がすっきりします。



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?

げんき
元気にスタートさせるためには、生活リズムを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。

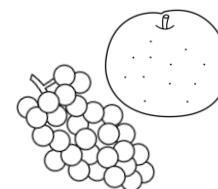
9月のこんだてより

しゅん くだもの どうじょう
旬の果物が登場!

2日(火) なし(二十世紀)

30日(火) ぶどう(巨峰)

み 実りの秋には、
いろいろな果物が
旬をむかえます。



ヤンニョムチキン

きりほ
切干しだいこんのナムル

18日(木)



かんこく ちょうせんりょうり
韓国・朝鮮料理です。

あげた鶏肉に、コチジャンなどを使っ
たタレをからめた「ヤンニョムチキン」
と、ごまの香りがきいた野菜のあえ物
「ナムル」が出ます。

つきみ ぎょうじ こんだて 月見の行事献立 26日(金)

きゅうれき がつ にち じゅうごや
旧暦の8月15日は「十五夜」といい、
あき 秋のきれいな月を見て、いもやだんごを供
え、すすきをかざります。

きゅうしやく はい
給食では、さといもの入った
「一口がんもとさといものみそ煮」と
つきみ 月見だんごとして
「みたらしだんご」が
で 出ます。

ことし つきみ ひ
今年の月見の日は
10月6日(月)です。



こんげつ 今月のもくひょう

たの わだい くふう
～楽しい話題を工夫しよう～



たの はなし
楽しい話をしながら食事を
すると、よりいっそうおいしく
食べられますね。