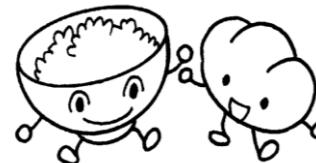


9月号
大阪市立堀江小学校
令和 7年 9月 1日

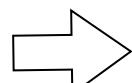
あさ た 朝ごはんを食べよう

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



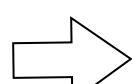
あたま 頭がすっきり
とされて、勉強
などに集中でき
ます。



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



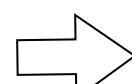
たいおん あ
体温が上がり
て、元気に活動
できます。



おなかのスイッチ



サラダ、
おひたし、
くだもの
など



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 朝ごはんでスタートスイッチを入れましょう。

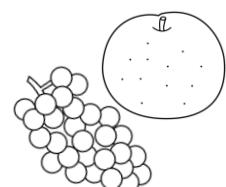
9月のこんだてより

しゅん くだもの とうじょう 包の果物が登場！

か 2日 (火) なし (二十世紀)

にち 30日 (火) ぶどう (巨峰)

みの 実りの秋には、
いろいろな果物が
旬をむかえます。



ヤンニヨムチキン

きりぼ 切干しだいこんのナムル

にち もく 18日(木)



かんこく ちょうせんりょうり 韓国・朝鮮料理です。

けいにく あげた鶏肉に、コチジャンなどを使つ
たタレをからめた「ヤンニヨムチキン」
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 きょう じ こんだて 月見の行事献立

にち きん 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 つき み そな 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。

きゅうしょく はい 給食では、さといもの入った
ひとくち 「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
がつ にち げつ 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 いくじ 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。