



給食だより

9月

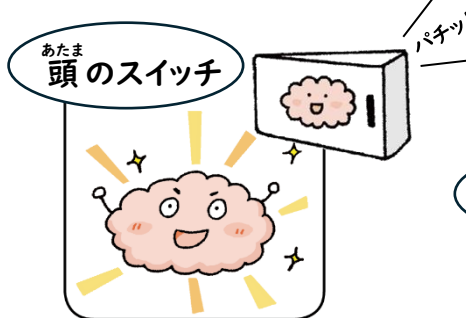
令和8(2026)年
大阪市立平尾小学校

朝ごはんの大切さを知ろう



楽しかった夏休みも終わり、みなさんの元気な声が学校にもどってきました。
まだまだ暑い日が続いていますが、元気に過ごしていますか？夏休み明けは、
「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけて、生活リズムを整えましょう。

朝ごはんは3つのスイッチオン！



寝ている頭(脳)が目覚め、
頭の働きが活発になり集中
力が高まります。



寝ている間に下がっていた
体温がぐんぐん上がり、体を
動かしやすくなります。

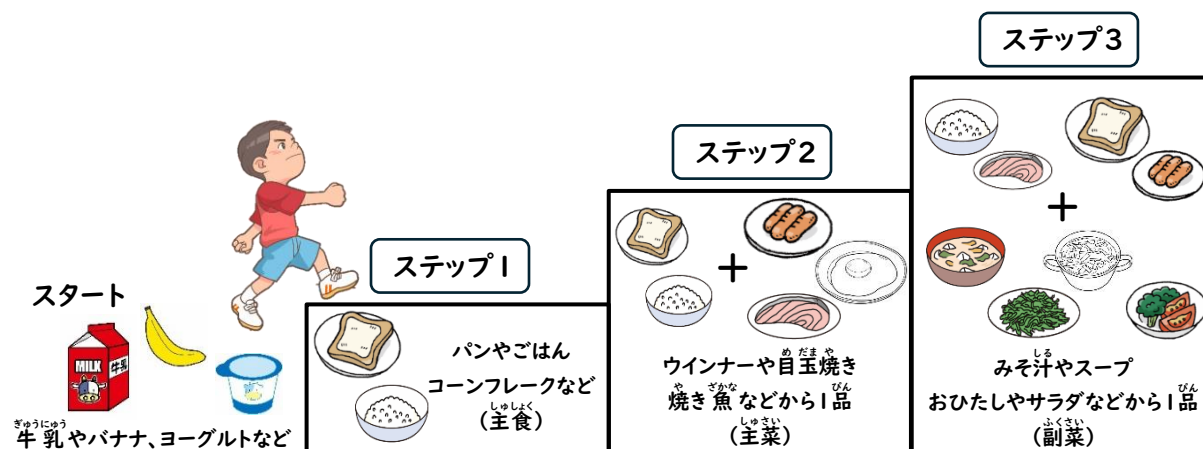


胃や腸がしげきされて動き出
し、便が出やすくなります。朝
からうんちが出ると1日すつき
り過ごすことができます。

いつもの朝ごはんをステップアップ！



主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスのよい朝ごはんになります。朝ごはんを
食べる習慣がない人は、まず牛乳を飲んだり、バナナやヨーグルトを食べることからス
タートしてみましょう。パンやごはんを食べている人は、ウインナーや焼き魚などのおかず
を1品増やしてみましょう。さらに、みそ汁やサラダなどのおかずを増やすと、より栄養バ
ランスがよくなります。できることから少しずつステップアップしていきましょう。



☆寝ている間に失われた水分をとるために、野菜たっぷりのみそ汁やスープがおすすめです☆

9月の給食より

季節は夏から秋へと変わり、給食で使われる食べ物も夏野菜から秋が旬の
食べ物へと変わります。9月は旬のさつまいもやながしが登場します。

9月25日(金)【月見の行事献立】

一口がんとさといものみそ煮・牛肉と野菜のいためもの
・みたらしだんご・ごはん・牛乳

月見は「十五夜」「中秋の名月」とも言います。日本では昔から満月を見て楽しむ風
習があり、今でも受けつがれています。だんごやいもをお供えしたり、すすきをかざったり
して自然のめぐみに感謝する日です。今年の十五夜は9月25日(金)です。