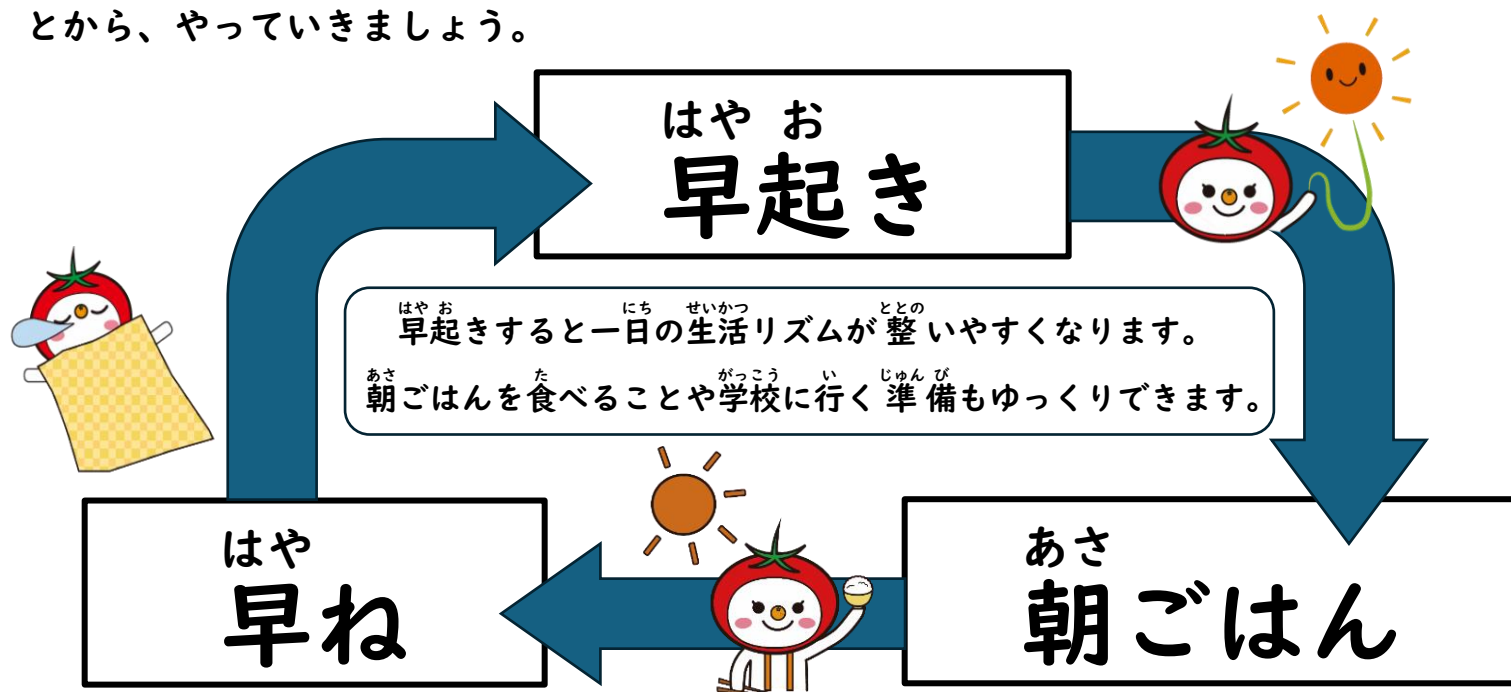


きゅうしよくだより

令和7年8・9月
大阪市立栄小学校

はや 早起き あさ 朝ごはん

2学期が始まりました。みなさんが元気にすごすためには、早起きて、しっかりごはんを食べ、日中は勉強や運動をし、夜はぐっすりねむるというように「生活リズム」を整えることが大切です。暑い日が続いていますが、毎日元気にすごすために自分ができることから、やっていきましょう。



みなさんの体は、ねむっている間に体を大きくしたり、記おくを整理したりしています。9～11時間くらいねむるようにしましょう。

朝起きたばかりは、頭と体のエネルギーが足りなくて、ぼんやりしています。朝ごはんを食べることで体温が上がり、頭と体の働きが活発になります。

8・9月のこんだてより

8月29日(金) マーボーあつあげ丼

気温が高い季節でも食べやすいように、しょうが、にんにくなどの香りの強い野菜やトウバンジャンを使って味つけしています。

9月26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



旧暦(昔のこよみ)の8月15日(今年は10月6日)は、「十五夜」や「中秋の名月」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お月見をします。

給食に登場する今が旬の野菜

★なす★

8月29日(金) マーボーあつあげ丼

9月10日(水) なすのそぼろいため

9月29日(月) マーボーなす

★しそ(青じそ)★

9月11日(木) 牛ひじきそぼろ

