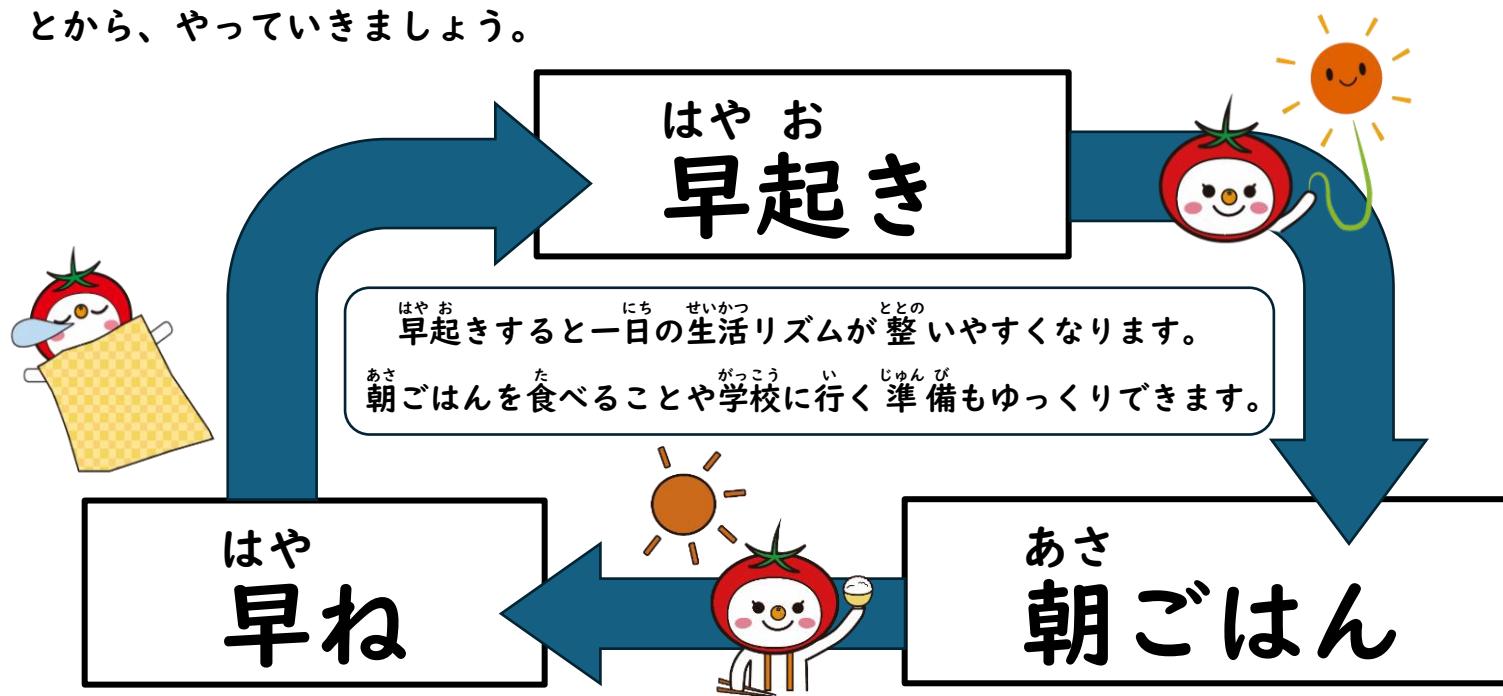


きゅうしょくだより

はや はや お あさ 早ね 早起き 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、朝起きて、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。暑い日が続いているが、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。



みんなの体は、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。

令和7年8・9月
大阪市立栄小学校

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

ひとくち
・一口がんも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