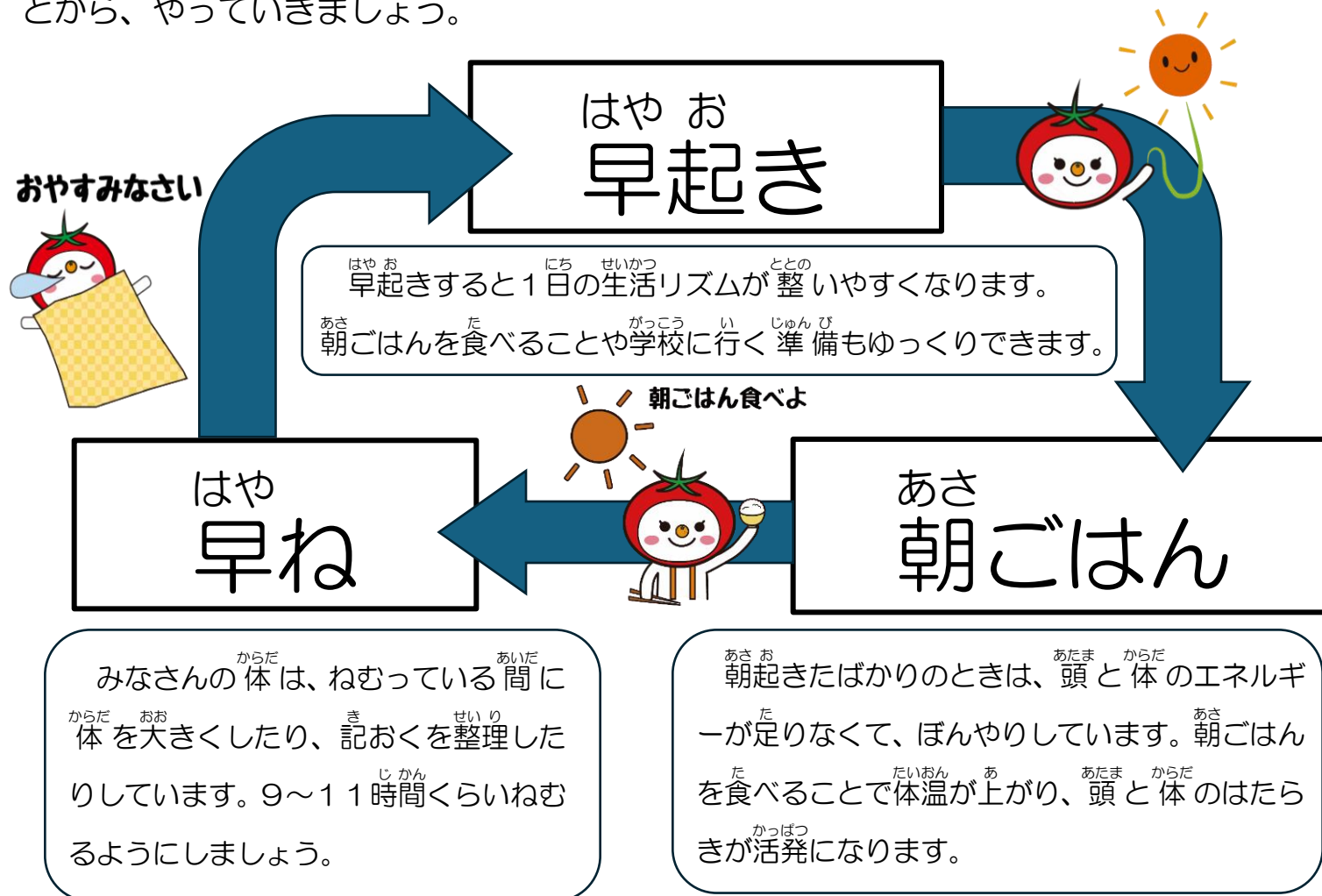


# きゅうしょくだより

令和7年8月・9月 No.5  
おおさか しりつおおすみひがししょうがっこう  
大阪市立大隅 東 小学校  
はっこう ひがしよどがわく えいようきょうしよくいん  
(発行：東 淀川区栄養教 職員)

## はや 早ね、はや お 早起きをしてあさ 朝ごはんを食べよう

2学期が始まりました。みなさんが元気に過ごすためには、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。暑い日が続いていますが、毎日元気に過ごすために自分ができることから、やっていきましょう。



## 8月・9月の献立より

8月27日(水) 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ています。

9月24日(水) 月見の行事献立

- 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、月が美しく見えます。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。

## 給食に出る今が旬の野菜

★なす★

8月27日(水) マーボーあつあげ 丼

9月 2日(火) マーボーなす

17日(水) なすのそぼろいため

★しそ(青じそ)★

9月16日(火) 牛ひじきそぼろ

