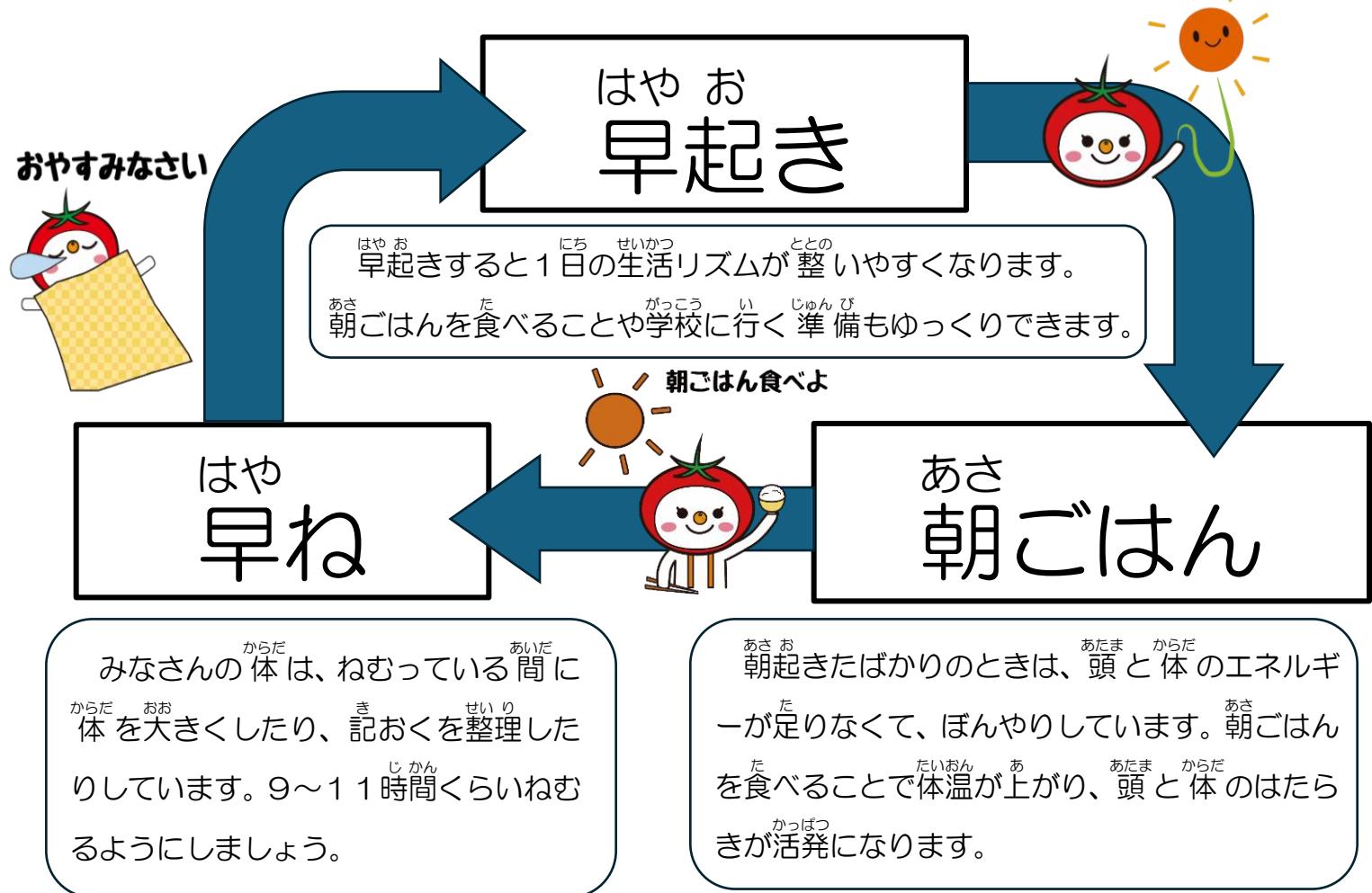


# きゅうしょくだより

はや はや お あさ た  
早ね、早起きをして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。暑い日が続いているが、毎日元気に過ごすために自分ができるところから、やっていきましょう。



令和7年8月・9月 No.5  
おおさか 市立大隅 東 小学校  
(発行: 東淀川区栄養教職員)

## 8月・9月の献立より

8月27日(水) マーボーあつあげ どんぶり

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 どんぶり



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

