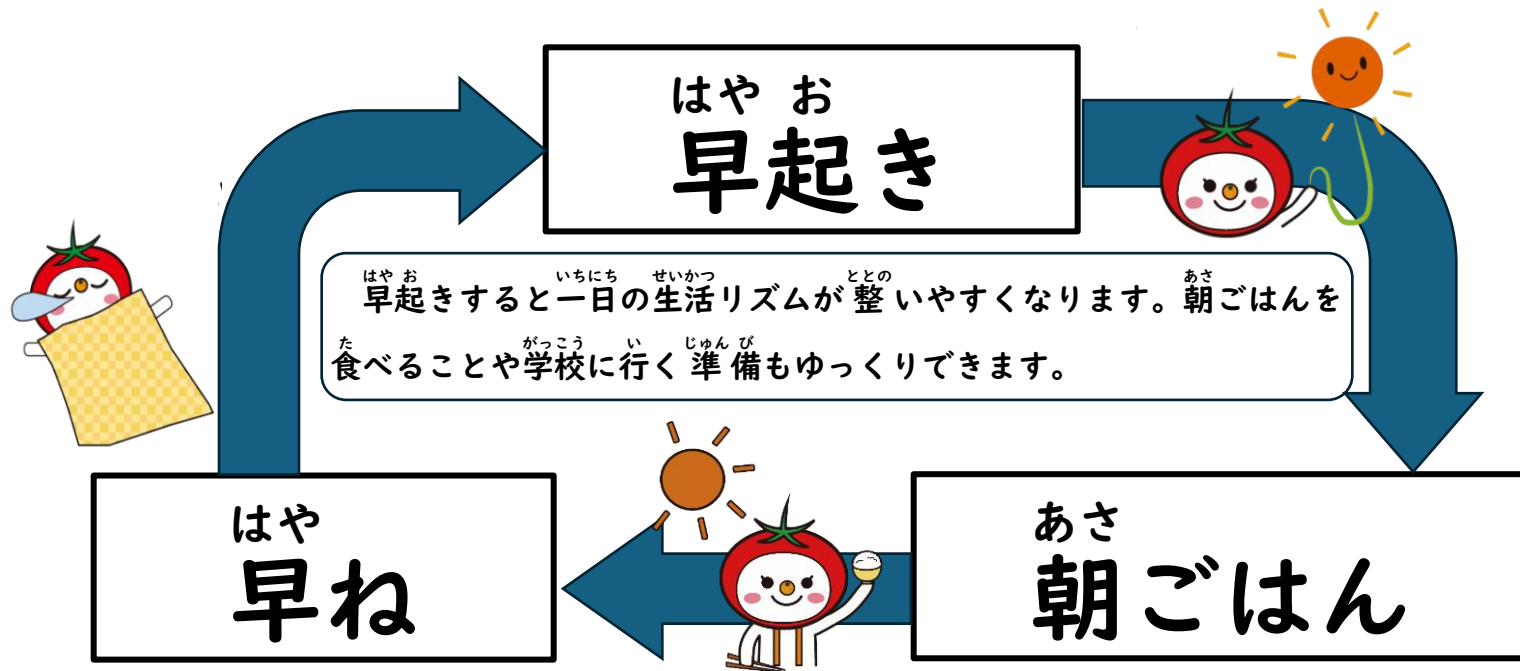


きゅうしよくだより

れい わ ねん がつ
令和7年8・9月
おおさかしり つたつみしょうがっこう
大阪市立 巽 小学校

はや 早ね はや お 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、朝起きて、しっかりごはんを
食べ、日中は勉強や運動をし、夜はぐっすりねるというように「生活リズム」を整える
ことが大切です。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。

が がつ こんだて 8・9月の献立より

が がつ にち か どんぶり
8月26日(火) マーボーあつあげ 丼

あつ 暑くて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
やさい 野菜やトウバンジャンをつか あじ 使って味つけしています。

が がつ にち もく つき み ぎょう じ こんだて
9月25日(木) 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



がつ おい か じゅう ご や ちゅうしゅう めいげつ つき ねん
10月6日は、「十五夜」や「中秋の名月」といって、月が1年で
いちばんうつく 一番美しく見える時です。いもやだんごをそな 供えたり、すすきを かざつたり
してお月見をします。

きゅうしよく どうじょう いま しゅん や さい 給食に登場する今が旬の野菜

★なす★

が がつ にち か どんぶり
8月26日(火) マーボーあつあげ 丼

が がつ この か か マーボーなす

が がつ にち か
9月30日(火) なすのそぼろいため

★しそ(青じそ)★

が がつ にち きん ぎゅう
9月19日(金) 牛ひじきそぼろ

