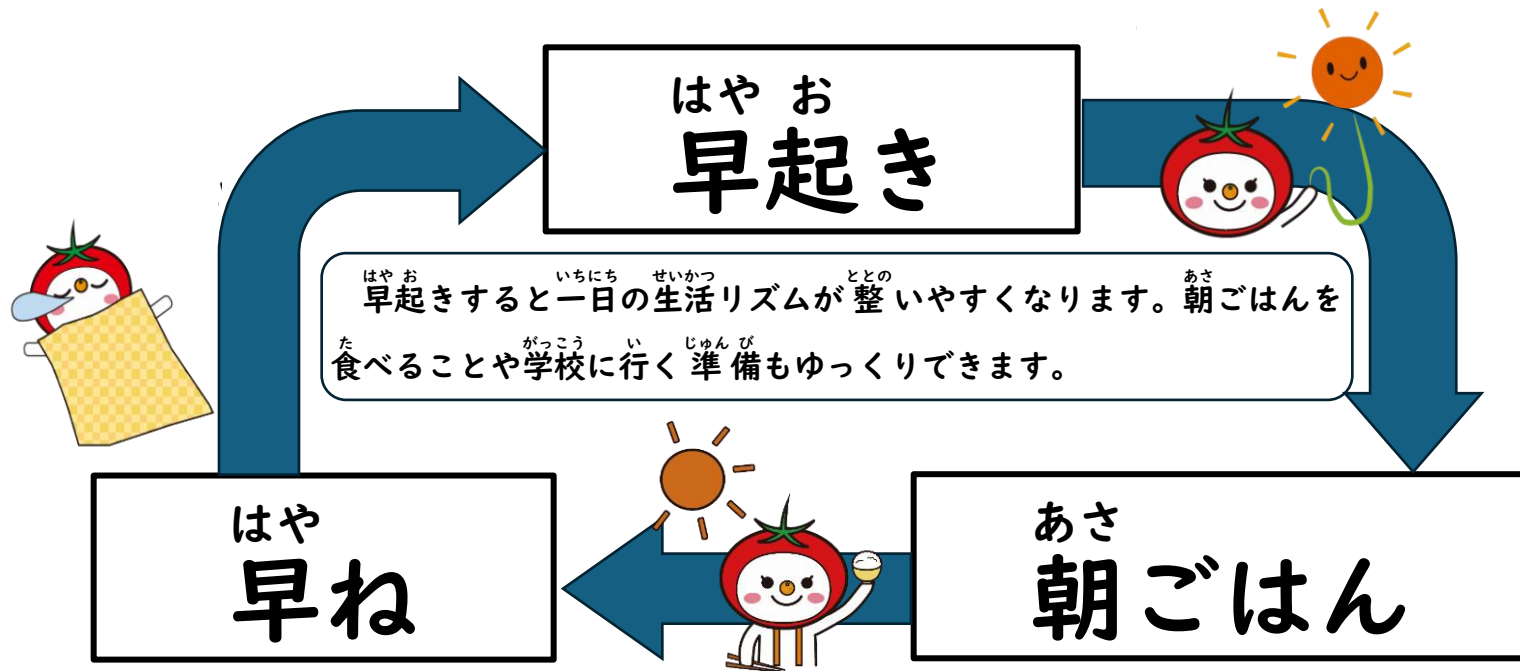


きゅうしよくだより

れい わ ねん がつ
令和7年8・9月
おおさかしりつ しょうがっこう
大阪市立 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。

8・9月の献立より

8月26日（火）マーボーあつあげ丼

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
野菜やトウバンジャンを使って味つけしています。

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



10月6日は、「十五夜」や「中秋の名月」といって、月が1年で
一番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26日（火）マーボーあつあげ丼

9月9日（火）マーボーなす

9月30日（火）なすのそぼろいため

★しそ（青じそ）★

9月19日（金）牛ひじきそぼろ

