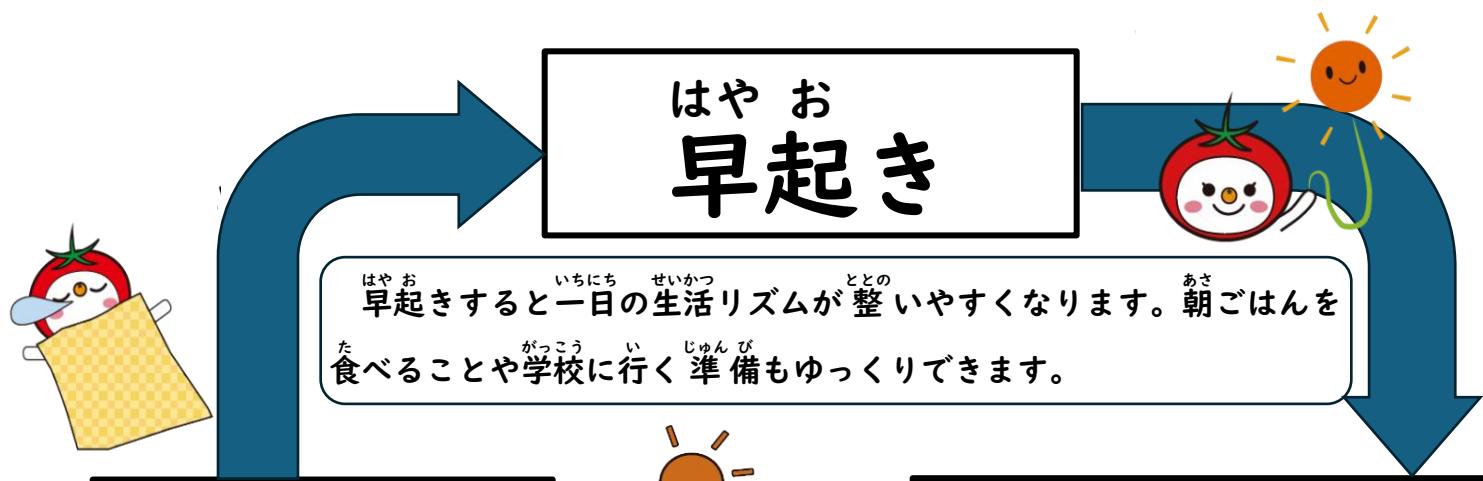


# きゅうしょくだより

## 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。



みんなの体は、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、頭と体の働きが活性になります。

れいわ ねん がつ  
令和7年8・9月  
おおさかしりつ 小学校  
大阪市立

がつ こんだて  
8・9月の献立より

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使って味つけしています。

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

ひとくち に  
・一口がんもとさといものみそ煮

きゅうにく やさい  
・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★

がつ にち か どんぶり  
8月26日(火) マーボーあつあげ丼

がつこのか か  
9月9日(火) マーボーなす



がつ にち か  
9月30日(火) なすのそぼろいため

### ★しそ(青じそ)★

がつ にち きん ぎゅう  
9月19日(金) 牛ひじきそぼろ

