



# きゅうしょくだより

## 8・9 月号

令和 7(2025)年 8月  
大阪市立鯉江東小学校  
城東区栄養教職員

がつ にち か つき み ぎょうじこんだて  
9月30日(火)【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
- ぎゅうにく やさい  
・牛肉と野菜のいためもの
- ・みたらしだんご
- ・ごはん ・ぎゅうにゅう



ことし じゅうごや  
今年の十五夜は、  
10月6日(月)です

あき ぎょうじ  
秋の行事のひとつに「月見」があります。

つきみ じゅうごや いちもいげつ じゅうごや  
月見をする十五夜が「芋名月」といわれることや、十五夜に「さといも」を

そなえる じゅうかん  
そなえる習慣があることから、献立に「さといも」をつかっています。



なつやす  
夏休みは、きそくただ せいかつ  
きそく正しく生活することができましたか？

まだまだ あつ ひ つつ あつ なか げんき  
まだまだ暑い日が続きます。暑い中でも、元気にすごすことができるように、

これまでの生活リズムを見直しましょう。

## せいかつ 生活リズムをとりもどそう

### 1

はや お  
早起きして  
あさ ひ  
朝日をあびる



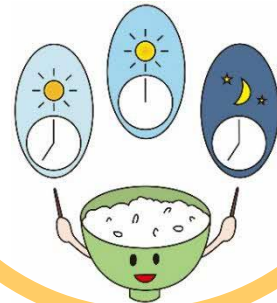
たいないどけい  
「体内時計」はみだれていませんか？

からだ かん  
体がだるく感じたり、いつもよりね起きが悪かったりするのは、体の中の時計がみだれているせいかもしれません。早起きをして朝日をあびることで、みだれた体内時計をしっかりと整えましょう。



### 2

あさ ひる ゆう  
朝・昼・夕の  
きそくただ しょくじ  
きそく正しい食事



にち しょく げんき  
「1日3食」で元気もりもり

あさ ひる ゆう しょく き じかん た  
朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることで、生活リズムがもどってきます。とくに、朝ごはんは1日を元気に始めるために、とても大切です。毎日必ず、朝ごはんを食べるようにしましょう。



### 3

てきど  
適度な  
うんどう  
運動をしよう



うんどう まいにちげんき  
運動をして毎日元気に！

れい き へや  
冷ぼうの効いたすずしい部屋にずっといると、汗をかきにくい体になり、体温調節ができずに夏バテしてしまいます。また、適度な運動をすることで、夜ぐっすりとお眠ることができます。



ねっちゅうしょう  
熱中症には気をつけて

きおん たか うんどう ちゅうい ひつよう  
気温が高いときの運動には注意が必要です。こまめな水分補給を忘れずにしましょう。

### 4

よる はや  
夜は早くねて  
ゆっくり休む



あす  
よいねむりは明日へのパワー

よいねむりは体をやすめ、体や脳の成長を助けてくれます。しかし、テレビ、ゲーム、スマートフォンなどの光をねる前に見ると、目が覚めてねむりにつきにくくなります。使う時間には気をつけましょう。

