



8.9 月号

令和 8(2026)年 8 月
大阪市立鯉江東小学校

きゅうしよくだより

いよいよ2学期が始まります。長い夏休みから2学期をスムーズにスタートするためのヒントは、「朝ごはん」です。朝からしっかり朝ごはんを食べて、2学期も元気いっぱい過ごしましょう。



あさ 朝ごはんを食べよう た

朝ごはんは、一日の元気の源（はじまり）です。朝ごはんを食べることで、3つの元気のスイッチを入れてくれます。この3つのスイッチを入れるためには、主食（ごはんやパン）・主菜（肉や魚、たまご、大豆や大豆からつくられるもの）・副菜（野菜やきのこ）をそろえて食べましょう。

スイッチ①

脳のエネルギーになる



頭がすっきりと
さえます。

主食

炭水化物を
多く含みます。



ごはんやパン

スイッチ②

体温が上がる



眠っている間に下がった体温がもとどおり、元気に動けます。

主菜

たんぱく質を
多く含みます。



肉や魚、たまご、大豆や大豆からつくられるもの

スイッチ③

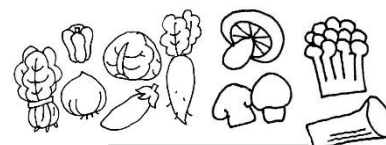
うんちがでる



朝のうちに排便がで
き、気持ちよく登校で
きます。

副菜

食物せんいを
多く含みます。



野菜やきのこ

9月17日は 月見の行事献立

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・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



今年の十五夜は9月25日です。月見をする十五夜に、「さといも」をそなえる習慣があることから、献立に「さといも」を使っています。