

きゅうしょくだより

令和8年7月15日
なつやす ぐう
夏休み号
おおさか しりつえのもとしょうがっこう
大阪市立榎本小学校

いよいよ夏休みが始まります。元気に夏休みをすごすために、次のことに気を
つけましょう。

夏を元気に過ごしましょう

①生活リズムを整えましょう

夜ふかしや朝ねぼうをすると、生活リズムがくずれてしまいます。
夏休み中も学校がある日と同じように、決まった時間に起きてねるようにしましょう。
また朝ごはんは頭や体を目ざめさせ、元気に1日をスタートさせるためにとても大切な食
事です。早起きをして、朝日をあび、朝ごはんを食べることで生活リズムも整います。

②1日3食しっかり食べましょう

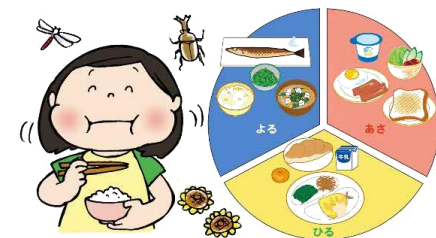
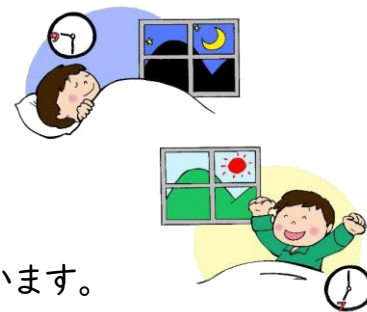
休みの日に朝ごはんや昼ごはんをまとめて1食にしたり、
朝ごはんや昼ごはんを食べなかったりしていませんか。
食事の回数がへると、みなさんのけんこうやせい長にひつようなエネルギーやえいようそが足
なくなってしまう。夏休みも朝ごはん、昼ごはん、夜ごはんの3回の食事をバランスよく食
べるようにしましょう。

また、カルシウムはきゅう食のある日にくらべて、とくに不足しがちになります。休みの日は牛
にゅうや小魚、豆ふなどをしっかり食べるよう心がけましょう。

③おやつやあまい飲み物のとりすぎに気をつけましょう

おやつを食べすぎると、食事をしっかり食べることができなくなってしまう。
食べる量や時間を考えるようにしましょう。

また、あまい飲み物には、とう分(あまみのもと)がたくさん入っています。ごくごくのんでしま
うと、とう分のとりすぎになってしまいます。水分ほきゅうは水かお茶などを飲むようにしましょう。



2学期のきゅう食開始について

8月26日(水)から2学期のきゅう食が始まります。

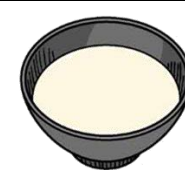
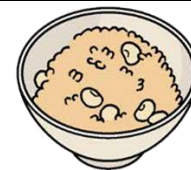
きゅう食のボタンのほつれがないか、そでやぼうしのゴムは、のびきって
いないか、お家の人とかくにんして、夏休みの間に直しておきましょう。きゅう食
ぎ・ぼうし・マスク・ナフキン(ランチョンマット)をじゅんびをしておきましょう。

せんそうをしていたころの食事を知ろう

今から81年前の1945年8月15日、第二次世界大せんが終わり
ました。この日を終せんの日といいます。

当時は食べ物がふ足し、毎日の食事をまん足に食べることができ
ませんでした。とくに米は手に入りにくく、ぜいたく品だったため、さつ
まいもやかぼちゃなどがよく食べられていました。また「まぜごはん」
や「すいとん」などの米をせつやくするりょう理「せつ米りょう理」が生
まれました。

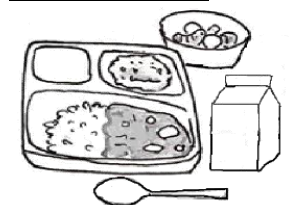
せん時中の食事(そ開先の食事)



©少年写真新聞社2026

大豆やいもなどをまぜたまぜ
ごはん、具の入っていない小
麦こをといただけのシチューで
す。せん時中の子どもたちが食
べていました。

今のきゅう食



いまの学校きゅう食は、みなさ
んのせい長やけんこうにひつよ
うなえいようそがしっかりとれる
ようにくふうされています。

せんそう中は、食べ物がふ足
していたためきゅう食はありませ
んでした。

★そ開

…せんそう中、子どもたちが、ばくだんが落ちてくるきけんから命を守るために
時からいなかなどの安全な場所へうつって生活していたこと。