

# きゅうしょくだより

大阪市立晴明丘小学校

令和7年8・9月



## あさ 朝ごはんを食べよう

2学期が始まりました。夏休み中は、きそく正しい生活がおくれましたか。  
1日の始まりの食事である「朝ごはん」をしっかり食べて、2学期も元気に  
すごしましょう。



## あさ 朝ごはんを食べると 3つのスイッチが入ります!



### あたま 頭のスイッチ

ねている間もエネルギーは使われています。ごはんやパン  
にふくまれるブドウ糖は、のうのエネルギーになります。



### からだ 体のスイッチ

朝ごはんを食べると体温が上がり、元気に活動できます。



### おなかのスイッチ

朝ごはんを食べると、おなかの中が動いて、うんちが出やすくなります。

## きゅうしょく☆メモ

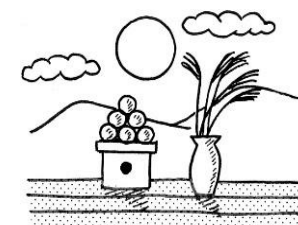
つき み ぎょう じ 月見の行事こんだて【9月25日】

十五夜(今年は10月6日)には、すすきをかざったり、さといもやだんごを  
そなえたりして、月をながめて楽しみます。この日の月を「中秋の名月」とも  
言い、1年で1番月がきれいに見える時とされています。

給食では月見の行事こんだてとして、さといものにもものや、みたらしだんご  
が登場します。



- 一口がんとさといものみそに
- 牛肉と野菜のいためもの
- みたらしだんご
- ごはん・牛にゅう

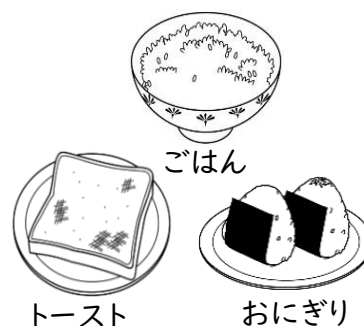


## バランスのよい朝ごはんを食べよう!

黄、赤、緑の食べものをそろえて食べるようにしましょう。

き 黄

エネルギーのもとになる



あか 赤

体をつくる



みどり 緑

体の調子を整える



バランスのよい朝ごはんを食べるために、時間にゆとりをもつことも  
大切です。早ね早起きをして、朝ごはんを食べて元気にすごしましょう。

