

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 た 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 た 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とうは、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。

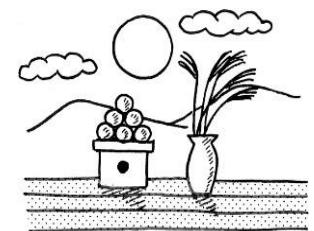
きゅうしょく☆メモ

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、月をながめて楽しめます。この日の月を「中秋の名月」ともい言い、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、さといものものや、みたらしだんごが登場します。



- ひとくち一口がんも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



あさ た バランスのよい朝ごはんを食べよう！

き あか みどり た
黄、赤、緑の食べものをそろえて食べるようしましょう。

き 黄

エネルギーのもとになる



あか 赤

からだ 体をつくる



みどり 緑

からだ ちょうどい との 体の調子を整える



あさ た じかん
バランスのよい朝ごはんを食べるため、時間にゆとりをもつことも
たいせつ はや はや あ あさ た げんき
大切なです。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。

