

給食たより

令和8年 8・9月

大阪市立依羅小学校

とっても大切！早寝・早起き・朝ごはん！

夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑さは続きますね。

2学期も元気に過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。

生活リズムの基本は、「早寝・早起き・朝ごはん」です。この3つを意識して生活をしましょう！



朝食で3つ
スイッチオン



体のスイッチ



朝ごはんは、寝ている間になくなったエネルギーをチャージしてくれます。朝ごはんを食べると、体温が上がるため、午前中も元気に体を動かすことができます。

頭のスイッチ



ごはんやパンに入っている炭水化物は、脳がはたらくための大切な力になります。朝ごはんを食べると、勉強に集中することができます。

おなかのスイッチ



朝ごはんを食べると、おなかが目を覚ましておなかが動き出します。うんちが出やすくなるので、気持ちよく1日をスタートできます。

今月の給食からピックアップ！

【9月25日（金）】 月見の行事献立



月見は十五夜とも呼ばれ、1年の中で最も明るく満月を見ることができるといわれています。月見には、秋の収穫に感謝して、さといもや月見だんご、ススキなどをお供えします。給食では、月見にちなんで「一口がんもとさといものみそ煮」と「みたらしだんご」が登場します。

★今年の十五夜は、9月25日（金）です。

早寝・早起きのひみつ！



朝の光を浴びると頭がすっきりし、日中活動がしやすくなります。

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



まずは、朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。ごはんやパンなどの主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。