

きゅうしょくだより

大阪市立南田辺小学校

令和7年 9月



あさ 朝ごはんを食べよう



9月になりましたが、まだまだ暑い日が続きます。規則正しい生活は、「**早ね・早起き・朝ごはん**」から始まります。ねぼうなどをして、急いで、朝ごはんを食べずに学校へ来ると、エネルギー不足になってしまいます。

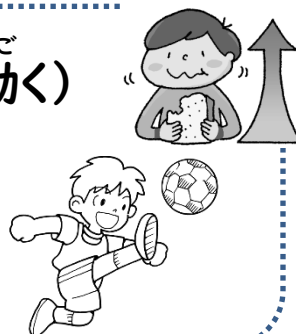
みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか。朝ごはんを食べて、元気に登校しましょう。

あさ 朝ごはんでは3つのスイッチオン



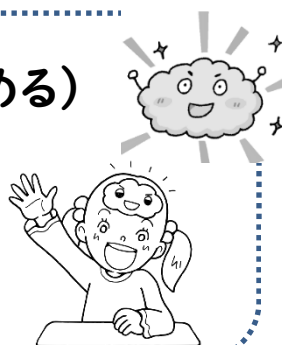
からだのスイッチ（体が元気に動く）

ねている間に使ったエネルギーや、えいようをはきゅうして、体温を上げ、午前中元気に活動することができます。



あたまのスイッチ（のうがめざめる）

ごはんやパンにふくまれている炭水化物は、体の中でブドウ糖にぶんかいされ、のうのエネルギーになります。



おなかのスイッチ（うんちが出やすくなる）

朝ごはんを食べるとおなかのスイッチが動いてうんちが出やすくなります。



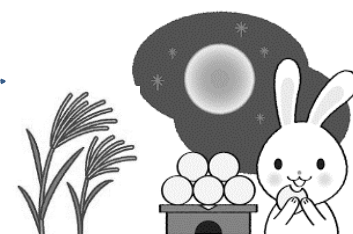
きゅうしょく☆メモ

つき み ぎょう じ
月見の行事こんだて【9月25日】

十五夜には、すすきをかざり、月見だんごやさといもなどをそなえて、月をながめて楽しみます。今年の十五夜は10月6日です。

給食では9月25日に月見の行事こんだてとして、さといもを使った煮ものや、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煮
- 牛肉と野菜のいためもの
- みたらしだんご
- ごはん ・ 牛乳



あさ どんな朝ごはんを食べればいいの？

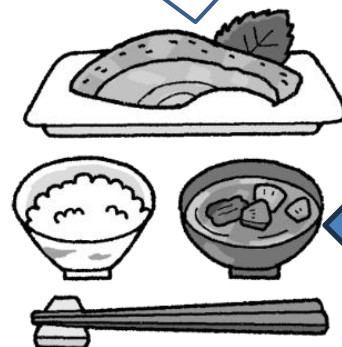


パンやごはんだけでなく、野菜のおかずや、肉や魚、たまごなどのおかずを組み合わせ、黄、赤、緑の食べものがそろっているかたしかめてみてね。



真だくさんの汁ものにするだけで、えいようバランスアップ！

みそ汁やスープに野菜などの食べものをたっぷり入れれば、おかずの種類が少なくても、えいようバランスをよくすることができます。給食では、肉、とうふなどの大豆製品、旬の野菜やきのこなどをみそ汁やすまし汁、スープなどに入れています。朝ごはんにもぴったります。



なかみのたくさんはあったるもの