

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 た 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。



朝ごはんで3つのスイッチオン



からだ 体のスイッチ(体が元気に動く)

ねている間に使ったエネルギーをほきゅうして、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が動いてうんちが出やすくなります。

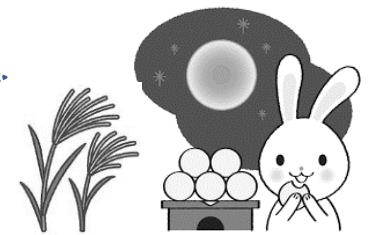


きゅうしょく☆メモ

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、月をながめて楽しめます。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。

- 一口がんも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 た どんな朝ごはんを食べればいいの?

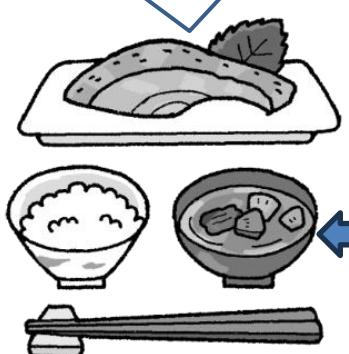


パンやごはんだけでなく、野菜のおかずや、肉や魚、たまごなどのおかずを組み合わせて食べましょう。黄、赤、緑の食べものがそろっているかたしかめてみてね。



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、旬のおいしい野菜やきのこなどをみそ汁やまし汁、スープなどに入れています。朝ごはんにもぴったりです。



具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!

なかみのたくさんはいつたしるもの