

きゅうしょくだより

大阪市立南百済小学校

令和8年 9月



きゅうしょく☆ME

つきみ ぎょうじ
★月見の行事こんだて★

がつ にち すい
9月16日(水)

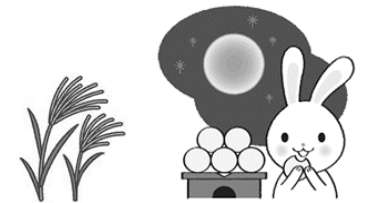
ひとくち
・一口がんもとさといものみそ煮

ぎゅうにく やさい
・牛肉と野菜のいためもの

ぎゅうにゅう
・みたらしだんご ・ごはん ・牛乳

ことし つきみ ちゅうしゅう めいげつ じゅうごや
今年のお月見(中秋の名月・十五夜ともいいます)は、9月25日(金)です。

つきみ
お月見には、すすきをかざり、月見だんごやさといもなどをそなえて、
つき
月をながめて楽しめます。



バランスのよい朝ごはんをめざしましょう

何も食べていない

何も食べていない人は、
バナナ、ヨーグルト、パン、
おにぎりなど、何か1品で
も食べられるものを考
えてみましょう。
そして、少しずつ品数を
増やしましょう。

主食だけ

ごはんやパンだけでは、
炭水化物はとれますが、
たんぱく質やビタミンが
不足してしまいます。
トマトやチーズ、納豆な
ど、何かひとつ増やしてみ
ましょう。

主食と主菜

主食と主菜だけの人
は、野菜が不足しています。
汁物に野菜を多く入れ
ると、ビタミンや
ミネラルが
とれます。

給食では...

給食は、1日に必要な栄養素のほぼ3分の1
(とりにくいビタミンは半分とれるものもあります)
とれるように考えています。主食であるパンや
ごはん・主菜・副菜がそろっていて、野菜もたくさん
とれるようになっています。朝ごはんも、給食を
参考にしてみましょう。

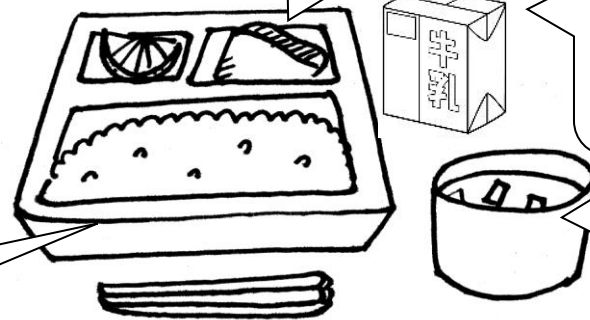
その他
果物など

主菜
肉や魚、卵など

その他
牛乳、
ヨーグルト
など

副菜
野菜やきのこ、
いも、海そうなど

主食
ごはん・パン



朝ごはんO×クイズ

正しいものには○、まちがっているものには×をつけましょう。

- ① パンやごはんは、脳のエネルギーになる。()
- ② 体重を減らしたい人は、朝ごはんをぬけばよい。()
- ③ 理想の朝ごはんは、主食・主菜・副菜がそろったものである。()

○③ 〇① ×②

朝ごはんを食べるために...

ねている間は、体をしっかり休め、次の日の
準備をする大切な時です。特に夜10時ごろから
は、みなさんの体が成長するために大切な
「成長ホルモン」がたくさん出やすくなります。

ゲームやテレビなどで夜ふかしをすると、朝起きら
れなくなり、朝ごはんをぬくことにつながります。
「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。

また、夜おそくに食べものを食べると、朝、おなかが
すかず、おいしく朝ごはんが食べられなくなります。
夕食は早めに食べるようにしましょう。

