

給食だより

2026年(令和8)年8・9月
 おおさか し りつきしのさとしょうがっこう
 大阪市立岸里小学校

生活リズムを整える 早寝・早起き・朝ごはん!

夏休みも終わり、学校生活が始まります。毎日元気に過ごすには、早寝・早起きをして、3食をしっかり食べて、生活リズムを整えることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直しましょう。

早寝	早起き	朝ごはん
睡眠は、疲れをとったり、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。	朝の光を感じると、目がしっかり覚め、日中に活動しやすくなります。	夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

8月 9月の給食目標
 よい姿勢で食べよう

姿勢を正して食べていますか? 正しく座ることで、胃の消化がよくなります。

いすに深く座る	背もたれに寄りかからない	机と体はこぶし1つ分あける	両足を床につける



8月31日は野菜の日

野菜はおはなし

野菜は、健康を維持する上で、欠かすことのできない食べ物です。いろいろな野菜を、おいしく食べましょう。

野菜をおいしく食べよう!

野菜には、ビタミンや無機質(ミネラル)、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦みがあったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人もいますが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。「苦手だから食べない」のはもったいないので、ぜひいろいろな料理に挑戦してみてください。



野菜を食べると、いいとがいっぱい!

おなかの調子が整う	成長をサポート	肌がきれいになる	肥満を防ぐ



秋の年中行事 月見

～9月のこんだてより～

月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝する行事です。「十五夜」や「中秋の名月」とも言います。月見の時には、月見だんごやさといもなどを供えます。今年の月見は、9月25日(金)です。

9月25日(金)「月見の行事こんだて」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