給食だより

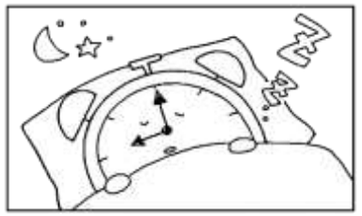
2026年（令和8）年8・9月

大阪市立千本小学校

生活リズムを整える 早寝・早起き・朝ごはん！

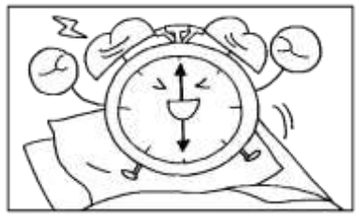
夏休みも終わり、学校生活が始まります。毎日元気に過ごすには、早寝・早起きをして、3食をしっかり食べて、生活リズムを整えることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直しましょう。

早寝



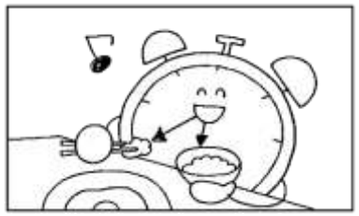
睡眠は、疲れをとったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て、十分な睡眠をとりましょう。

早起き



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。

朝ごはん



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

よい姿勢のポイント！

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。

野菜のおはなし

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ると思いますが、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。

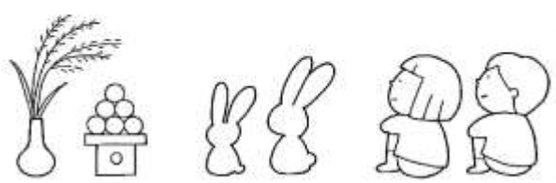
野菜を食べると、いいことがいっぱい！

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