



令和8年9月 第二大山崎小学校

夏休み中に、朝寝坊や、朝ごはんを抜いたり、夜更かしをしたりしていませんか？

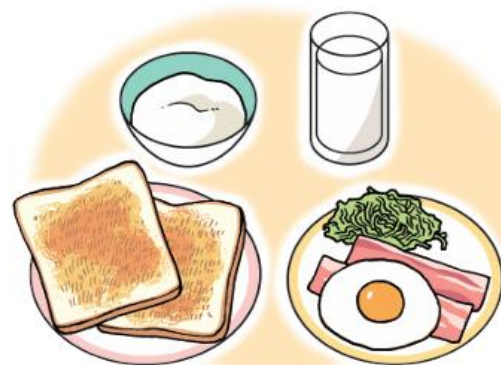
朝にすっきり目覚めるために



朝すっきり目覚めるためには、夜の過ごし方が大切です。夜食は、なるべくとらないようにします。また、スマートフォンやタブレットなどの強い光が含まれている画面を見ていると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、寝る前の使用は控え、なるべく早く寝るようにしましょう。

朝は、起きたら日の光を浴び、朝食をとることで、1日の生活リズムがととのいます。

朝ごはんをしっかり食べよう



朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切な食事です。欠かさず食べましょう。

朝ごはんは、まず、ごはんやパンなどの主食、肉や魚、卵などの主菜、野菜やきのこなどの副菜を揃えると、栄養バランスもととのって、よい朝食になります。

朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパンなどの主食を食べることから始めましょう。

朝ごはんの役割



体や脳の
エネルギーになる



体温を上げる



排便を促す

十五夜

あき ぎょうじ ひと つきみ
秋の行事の一つに「お月見」があります。

きゅうしょく
給食では、9月25日に手作りの

つきみ
月見だんごが出ます！



ことし じゅうごや じゅうごや ぎょうじ ちゅうごく つた
今年の十五夜は9月25日です。十五夜の行事は中国から伝わってきました。農作物の収穫を

いわ つきみ だんご さといも そな
祝って月見団子や里芋などをお供えます。

9月の新メニュー ★肉かぼちゃ★



夏バテ予防にもおすすめ！

旬のかぼちゃを使った新メニューです！

【肉かぼちゃの作り方】

材料 <4人分>

かぼちゃ	200g
豚スライス	140g
たまねぎ	200g
にんじん	80g
糸こんにゃく	100g
油	4g
お酒	4g
砂糖	12g
濃い口醤油	20g
みりん	4g

作り方

- ① 鍋に油を入れ、豚肉、玉ねぎ、にんじん、こんにゃくを炒める
- ② ①にAの全部の調味料を入れる
- ③ 最後にかぼちゃを入れる

※かぼちゃは煮崩れしやすいので気をつけてください

「いただきます」、「ごちそうさま」を忘れずに



しょくじ まえ た お
食事の前の「いただきます」、食べ終わっ
た時の「ごちそうさま」には、食べ物や、
料理をつくってくれた人などへの感謝の気
持ちがこめられています。家の食事や給食
でも、心をこめてあいさつをして、気持ち
よく食べましょう。

保護者の方へ

- ・アレルギー対応などに変更がございましたら、ご連絡ください。
- ・給食当番はマスクが必要です。当番の際は必ず持ってくるよう、ご準備をお願いします。