

いただきます



令和8年8・9月
第4向陽小学校

長かった夏休みが明け、子どもたちの元気な笑顔が校舎に戻ってきました。夏休みの間は規則正しい生活を送ることができましたか？自分の生活をふりかえって、生活リズムをととのえましょう。



生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

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、朝食をとしましょう。

Q. 朝に食欲がない時はどうすればよいの？

A. 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか？まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおなかがすくように生活リズムをととのえましょう。



備えよう！ 防災



非常食を備蓄していますか？

9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は1人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。

給食の配膳を安全で衛生的に行うために

給食当番は、みなさんが楽しみにしている給食を、安全で衛生的に準備をして配膳する大切な役割があります。身支度や手洗いをしっかり行い、協力し合って思いやりや責任を持った活動ができるようにしましょう。また、給食当番の時は長い髪はまとめるようにしましょう。

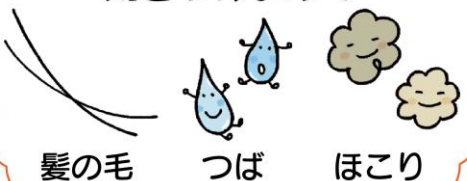
給食の前に



給食当番の人も、給食当番以外の人もトイレを済ませて、手洗いをしましょう。



給食に入らないように
気をつけよう！



髪の毛

つば

ほこり

給食当番の身支度

髪の毛が出ないように帽子をかぶろう

マスクをきちんとつけよう

つめは短く切っておこう

石けんを使って手を洗おう

清潔な白衣を着よう

ハンカチを持とう



給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。

給食レシピ 月見だんご(4人分)

25日は十五夜です。十五夜は、1年で最も明るく美しい月を眺める日本の伝統的な行事です。秋の実りに感謝をし、豊作や健康を祈ります。

○材料

上新粉 40g きなこ 10g
白玉粉 12g 上白糖 8g
水 40g 食塩 ひとつまみ

○作り方

- ①上新粉、白玉粉、ぬるま湯をよくこねて8等分してまるめ、熱湯で茹で、水にとって冷ます。
- ②きなこ、上白糖、食塩を混ぜておき、水気をきった月見だんごにかける。

産地情報

～8・9月の主な食材の産地をお知らせします～



牛肉 北海道・青森・宮崎
豚肉 宮崎・愛知・京都他
鶏肉 宮崎・兵庫他

じゃがいも	北海道	人参	北海道
土生姜	高知	キャベツ	長野他
にんにく	青森	もやし	岐阜
切干大根	宮崎	かぼちゃ	北海道他

米 京都府産
牛乳 南丹市八木町

くじら 北西太平洋
さば 長崎
きびなご 長崎

向日市地元産 なす



8・9月 きゅうしょくこんだてひょう

日 (曜)	こんだて	赤の食品 体をつくる	黄の食品 エネルギーのもと	緑の食品 体の調子をととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
28 (金)	にくみそどん	ぶたミンチ みそ	こめ あぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きりぼしだいこん キャベツ	602 21.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やさいのすましじる	わかめ		たまねぎ キャベツ にんじん えのきだけ	
31 (月)	やさいカレー	とりにく スkimミルク こなチーズ	こめ おぎ こむぎこ バター あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ピーマン セロリー りんご	662 21
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	れいとうみかん			みかん	
1 (火)	ぼうさいきゅうしょく 防災給食				
	こがたコッペパン		パン		708 27.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	スパゲティミートソース	ぎゅうミンチ ぶたミンチ	オリーブあぶら スパゲッティ あぶら	たまねぎ パセリ	
	おたすけびちくソテー	ひじき ツナ	あぶら さとう	コーン	
	かんぱん		かんぱん		
2 (水)	ぶたキムチごはん	ぶたにく	こめ あぶら	はくさいキムチ にんじん	544 23.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	きびなごのチーズあげ	きびなご こなチーズ	コーンスターチ あぶら こむぎこ		
	キャベツとにんじんのみそしる	わかめ みそ		キャベツ たまねぎ にんじん	
3 (木)	わかめごはん	わかめ	こめ おぎ		620 22.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にくかぼちゃ	ぶたにく	あぶら さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん こんにゃく	
	もやしとツナのソテー	ツナ	さとう あぶら	にんじん もやし	
4 (金)	ごはん		こめ		628 26.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	くじらのあまずかけ	くじら	かたくりこ あぶら さとう	しょうが	
	バリバリやさしいため		あぶら	キャベツ にんじん もやし にら	
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ	
7 (月)	ソースカツどん	とりにく	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	キャベツ	639 26.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	たまねぎのみそしる	わかめ とうふ みそ		ねぎ たまねぎ	
8 (火)	コッペパン		パン		589 23.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	なすのシチュー	ぎゅうにく	こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん なす	
	もやしのカレーソテー		あぶら	もやし パセリ	
9 (水)	ごはん		こめ		634 26.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さかなのあまずソースかけ(さわら)	さわら	こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	しょうが ねぎ	
	ぐだくさんとうにゅうじる	ぶたにく みそ とうにゅう		たまねぎ にんじん キャベツ しめじ えのきだけ	
10 (木)	ごはん		こめ		596 24.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	はっぼうさい(ひらてん)	ぶたにく ひらてん	あぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ もやし キャベツ	
	だいずのいそに	だいず ひじき	さとう		

11 (金)	ごはん		こめ		614 29.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのでりに	とりにく	さとう ごまあぶら	しょうが にんにく	
	なつやさいのしろみそだれ	しろみそ	ごま あぶら さとう	なす かぼちゃ さんどまめ	
	すましじる	とうふ		えのき ねぎ	
14 (月)	とりそぼろどん	とりミンチ	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ	592 29.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶたもやしいため	ぶたにく	あぶら	もやし にら	
	むらくもじる	たまご わかめ		ねぎ	
15 (火)	あじつけばん		パン		692 26.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	スパイシーチキン	とりにく	こむぎこ かたくりこ あぶら		
	やさしいっぱいスープ	ベーコン		にんじん たまねぎ キャベツ	
16 (水)	げんまいいりごはん		こめ げんまい		591 23.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マーボーなす	ぶたミンチ みそ	あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ なす ほししいたけ にら	
	だいずとじゃこのあげに	だいず かたくちいわし	かたくりこ あぶら ごま		
17 (木)	ごはん		こめ		597 24.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にざかな(さば)	さば	さとう	しょうが	
	やさしいため		あぶら	キャベツ にんじん もやし にら	
	とうふのみそしる	とうふ わかめ みそ		ねぎ	
18 (金)	ちゅうかおこわ	ぶたにく	こめ もちごめ ごまあぶら さとう	たけのこ にんじん たまねぎ ぶなしめじ	549 24.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ゴーヤチャンプルー	ぶたにく とうふ たまご かつおぶし	ごまあぶら	にがうり	
	やさいのすましじる	わかめ		たまねぎ キャベツ にんじん えのきだけ	
24 (木)	チキンカレー	とりにく スキムミルク こなチーズ	こめ おぎ あぶら バター じゃがいも こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー りんご	637 22.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	きゅうりのしょうがいため		ごまあぶら	きゅうり しょうが	
25 (金)	ぶたどん	ぶたにく	こめ さとう	しょうが こんにゃく たまねぎ	651 25.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さんしょくやさしいため		ごま ごまあぶら	もやし にんじん にら	
	つきみだんご	きなこ	じょうしんこ しらたまこ さとう		
28 (月)	わかめごはん	わかめ	こめ おぎ		617 18.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	じゃがいものあんかけ	ぶたミンチ	じゃがいも ごまあぶら あぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン	
	もやしのあまずに	ツナ	さとう	にんじん もやし	
29 (火)	ミルクパン		パン		648 25.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	なすのミートグラタン	ぎゅうミンチ ぶたミンチ チーズ	あぶら	なす たまねぎ	
	ABCスープ	ベーコン	マカロニ あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ	
30 (水)	ごはん		こめ		676 25.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かしわのこはくあげ	とりにく	かたくりこ あぶら	しょうが	
	ひじきのいために	ひじき あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん	
	キャベツとたまねぎのみそしる	みそ わかめ		キャベツ たまねぎ ねぎ	