



食育だより



八尾市立大正小学校

生活リズムをチェックしよう！

二学期が始まりました。(給食の開始は9月1日です)

夏の疲れが残るこの時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。

疲労回復のために一日三食をしっかりとることが大切です。

成長期のお子さんにとって一日三食をとることは、生活リズムをととのえることにもつながります。

◆◆生活をふり返り、毎日できていることに○を、ときどきできていることには△、できていないことには×を□の中に書きましょう！

朝は予定の時間に起きて
いる

☐

朝ごはんを欠かさず食べ
ている

☐

毎朝うんちが出ている

☐

からだを動かす遊びや
運動をしている

☐

夕ごはんは寝る2時間前
までに食べている

ごちそうさまでした

☐

夜ふかしせずに決まった
時間に寝ている

☐

さかな た
魚を食べよう！！



9月は「きびなご」です。

きびなごは、体長10cmほどの細長い魚で、銀色に光る美しい姿が特徴です。
春から初夏に旬をむかえ脂がのっておいしくなります。

骨がやわらかいため頭からしっぽまで丸ごと食べられることができ、丈夫な骨や
歯をつくるもととなるカルシウムをたっぷりとることができます。また、脳の働きを
助けるDHAやEPAも豊富に含まれています。

9日（水）にきびなごのから揚げが給食に出ます！！

給食室のひみつ

給食室の様子を少しずつ紹介していきます。



調理室で使っている調理器具を紹介します。
今月は煮物・汁物・炒め物に使用する釜です。



釜は全部で7つあります。



おいしそうなだんご汁
ができあがりました！