



食育だより 9月



八尾市立大正小学校 令和6年8月26日

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2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。

成長期のみな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



ことし ちゅうしゅう めいげつ
今年の中秋の名月は9月17日（火）です。

きゅうしょく つきみ こんだて
 給食でもお月見にちなんだ献立を、9月17日（火）に
 よてい
 予定しています。

しらたま まんげつ み た つきみじる
 白玉もちを満月に見立てた「月見汁」

じゅうごや めいげつ さと
 十五夜のいも名月にちなみ「里いものゆずあんかけ」

しぜん のめぐみに かんしゃ して、 のこ さず 食べるようにがんばりましょう！



こんげつ きゅうしょく にほん きょうどりょうり しょうかい
 今月から給食で『日本の郷土料理』を紹介します。

きょうどりょうり かくちいき ざんぶつ かつよう ふうど た もの
 郷土料理は、各地域の産物を利用して、風土にあった食べ物と
 う つ
 して受け継がれています。

が つ みやざきけん
9月は宮崎県です。

6日（金）・チキン南蛮

タルタルソース（卵なし）をかけて食べます。

ぎょ じる
 ・魚うどん汁（ぎょ うどんじる）

せんご にちなんちほう こむぎ て はい じだい
 戦後、日南地方で小麦が手に入らなかった時代に

うどんの代わりに食べたのが始まりだそうです。

きゅうしょくしつ
給食室のひみつ

きゅうしょくしつ ようす すこ
 給食室の様子を少し
 しょうかい
 ずつ紹介していきます。



ことし ちょうりしつ つか ちょうり
 今年は、調理室で使っている調理

きぐ しょうかい
 器具を紹介します。

こんげつ にもの しるもの いた もの しょう
 今月は煮物・汁物・炒め物に使用

する 釜 釜です。



釜 ぜんぼ
 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！