



きゅうしょくだより

2026 年度
9 月号
千里第三小学校



小学校給食
予定献立表はこちら

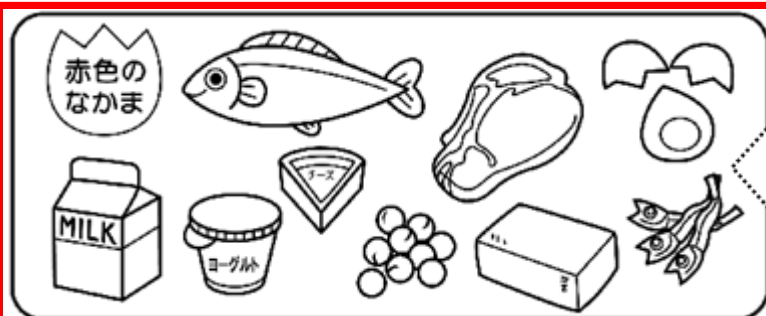
2学期が始まり、しばらく経ちました。もうすっかりなれましたか？

長い休み明けは、どうしても生活のリズムが乱れがちになってしまいます。2学期を元気に
スタートさせる合言葉は…やっぱり

はやね はやお あさ 早寝・早起き・朝ごはん



夏休み号でも書きましたが、『早ね早おき朝ごはん』は生活リズムを整える強い味方です。
毎日元気に過ごすために、さらに栄養三色をそろえてバランスよく食べてバッチリ。



からだ
体をつくるもとになる

からだ
体のスイッチ！

体温を上げて体を動かしや
すくしてくれるよ。



エネルギーのもとになる

あたま
頭のスイッチ！

あたま からだ ほきゅう
頭や体にエネルギーを補給！
午前中のお勉強がしっかり頭
に入りますよ。



からだ ちょうし ととの
体の調子を整える

おなかのスイッチ！

うんちを出しやすくしてくれる
よ！

朝ごはんカレンダーにたくさんの人が挑戦しました。朝ごはんて、よい生活リズムがつかめましたか？
10月号で、カレンダーにチャレンジした感想、おうちの方からの感想を紹介します。

9月は食生活改善普及運動月間です。

「健康寿命を延ばそう」のスローガンのもと、「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマ
に、次の3つを目標とした食生活の改善に向けて全国で取り組みを行っています。

①
野菜・果物の
摂取量を増やす

②
食塩摂取量を減らす

③
牛乳・乳製品の
摂取を習慣に

今年の吹田市のスローガンは「健康的なからだづくり」です。

健康的なからだをつくるには、朝ごはんをしっかりと食べることも大切です。

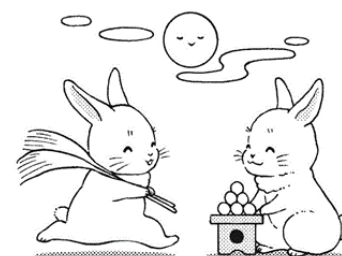
詳しい取り組み内容については、ホームページをご覧ください。



健康まちづくり室
ホームページ

9月25日 お月見

今年は、9月25日が「十五夜」にあたります。お月見はだんごや
いもを供え、すすきをかざり、秋の収穫を喜び、感謝する日です。
1年でいちばんきれいな月をながめて、お月見を楽しみましょう。



6月の食育月間のイベント 「食育のすすめ」のキャッチフレーズ

吹田市教育委員会の行った【食育月間、食育のすすめのキャッチフレーズ募集】のイベントで、
千里第三小学校から優秀賞・入賞が選ばれました。



令和8年9月4日(金)～11月1日(日)
吹田市教育委員会 学校教育部
保健給食室ホームページに掲載されています。
選ばれた作品がすべてのっています。

食育キャッチフレーズ 作品紹介

優秀賞

◆『スマホ置き みんなでいっしょに いただきます』 6年

◆『食べたもの すべてが明日の ぼくなる』 5年

◆『移りゆく季節がかんじる給食で 味わいをおいしく感じる食文化』 4年

入賞

◆『きれいなものも一口食べれば新たな発見 !!』 5年