２０２６年

給食だより 8･9月号

吹田市立岸部第二小学校

朝ごはんのいいところ（働き）

体が目覚める……朝ごはんは一日を元気に過ごすための大切なエネルギー、体温が上がって体が目覚め、活動しやすくなります。

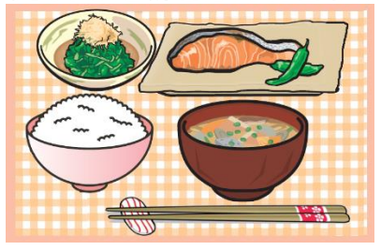
脳が目覚める…… 朝ごはんをしっかり食べると脳が活発に働くようになり、集中力を高め、けがの防止や学力向上につながります。

体のリズムを作る…朝ごはんを食べると胃腸が刺激されて便通（お通じ）がよくなって習慣化し、体のリズムが作られます。

どんな朝ごはんがいいのかな？（食べる内容）

朝から元気に活動するために、ごはんやパンなどの主食に、主菜、副菜、汁物などをいっしょに食べて、バランスのとれた充実した朝ごはんをとりましょう。

主食…ごはん・パン・麺類
主菜…魚・肉・卵・大豆製品等
副菜…野菜・果物・きのこ



※冷蔵庫にきゅうりやトマトを常備する。
※具だくさんのみそ汁もおすすめです。

9月25日（金）はお月見です。

お月見は昔のこよみの8月15日に月を鑑賞する行事で、「中秋の名月」「十五夜」と呼ばれます。食べ物に感謝、自然や人に感謝の気持ちをこめて、お月見の日には、お団子やお餅、ススキ、里芋などをおそなえします。

お団子の数



一番上の段…２個
真ん中の段…２×２＝４個
一番下の段…３×３＝９個　合計１５個



※給食では２５日（金）に月見団子が登場します。

食育キャッチフレーズ入賞おめでとう

食育キャッチフレーズで、岸部第二小学校での入賞作品を紹介します。

応募してくださった

みなさん、力作ぞろいで

よくがんばりました。

