
きゅうしょくだより



令和8年(2026年)8・9月号

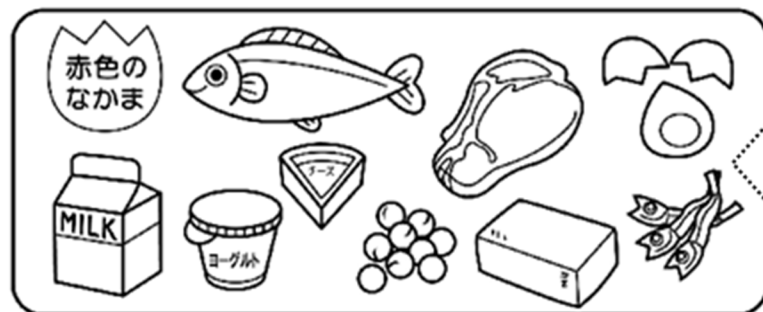
吹田市教育委員会

小学校給食
予定献立表はこちら

なつやす お がっき なが やす あ せいかつ みだ
夏休みが終わり、2学期になりました。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…

はやね はやお あさ 早寝・早起き・朝ごはん

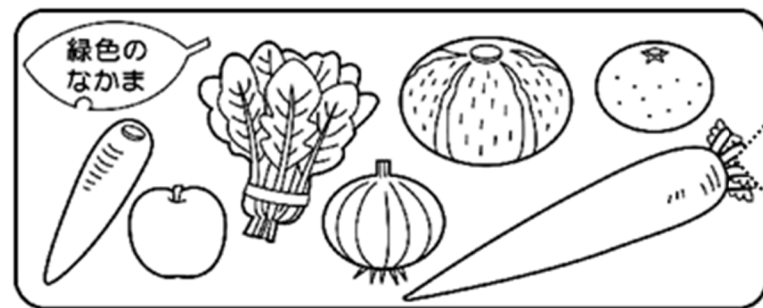
せいかつ みだ たいちよう まいにちげんき す
生活リズムが乱れると体調もくずしやすくなってしまいます。毎日元気に過ごすためには、
えいようさんしよく た たいせつ
栄養三色をそろえてバランスよく食べることが大切です。



からだ
体をつくるもとになる
からだ
体のスイッチ!
たいおん あ からだ うご
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 ほきゆう
頭や体にエネルギーを補給!
ごぜんちゆう べんきよう あたま
午前中のお勉強がしっかり頭
はい
に入るよ。



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!
うんちを出しやすしてくれる
よ!

はやね はやお げんき 早寝・早起きは元氣のもと!

よる はや ね あさ はや お からだ あたま やす げんき いちにち
夜は早く寝て、朝は早く起きると、体も頭もしっかり休まり、元氣いっぱい一日
をはじめることができます。朝ごはんもおいしく食べることができ、勉強や運動にも
しゅうちゅう まいにち はやね はやお こころ よ あさ
集中しやすくなります。毎日の「早寝・早起き」を心がけましょう。「夜ふかし・朝ね
ぼう」の悪い習慣がついてしまった人は良い生活リズムをとりましょう。

がつ しよくせいかつかいぜんふきゅううんどうげっかん 9月は食生活改善普及運動月間です。

けんこうじゅみょう の
「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
やさい くだもの
野菜・果物の
せつしゆりよう ふ
摂取量を増やす

②
しよくえんせつしゆりよう へ
食塩摂取量を減らす

③
ぎゅうにゅう にゅうせいひん
牛乳・乳製品の
せつしゆ しゅうかん
摂取を習慣に

ことし すいたし けんこうてき
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。
けんこうてき あさ た たいせつ
健康的なからだをつくるには、朝ごはんをしっかり食べることも大切です。
くわ と く ないよう らん
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

がつ にち つきみ 9月25日 お月見

ことし がつ にち じゅうごや つきみ
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
いもをそなえ、すすきをかざり、秋の収穫を喜び、感謝する日です。
ねん つき つきみ たの
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。

