

# きゅうしよくだより 千里第三小学校

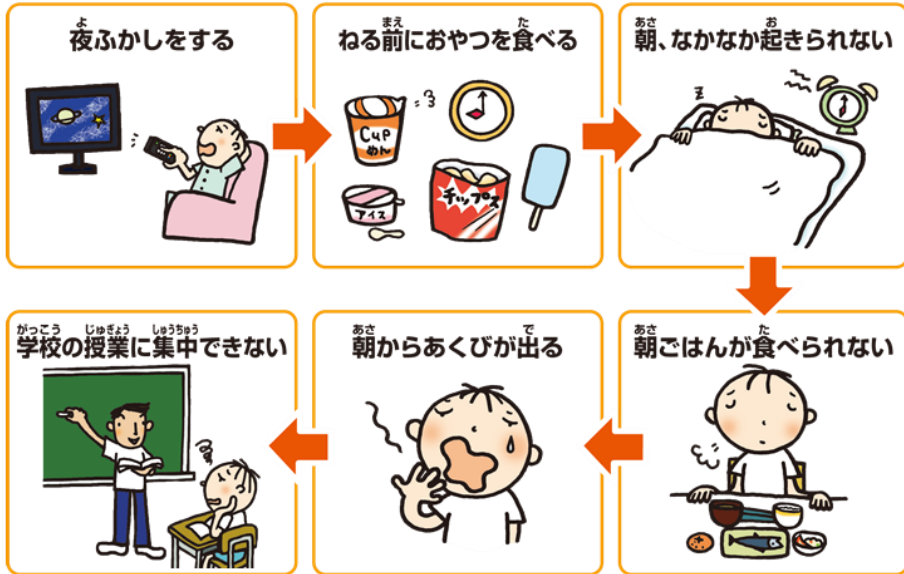
2025年度  
9月号



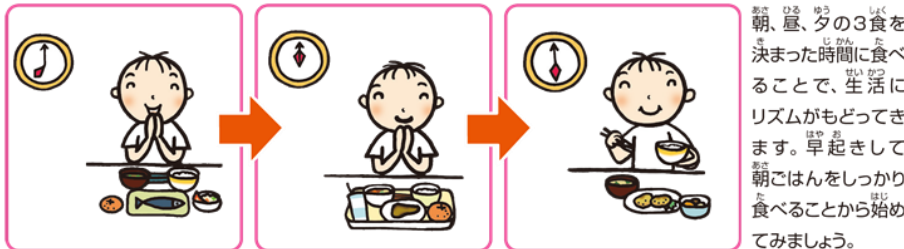
小学校給食  
予定献立表は  
こちら

## 生活のリズムは規則正しい食生活から

夏休み中に、夜ふかしや朝寝ぼうをしたりと、生活のリズムが崩れてしまった人はいませんか。もし下のような悪い習慣になってしまっていたら、すぐ直しましょう。



## 規則正しい生活にもどす秘けつは、規則正しい食生活です



夏休みに、朝ごはんカレンダーに挑戦したみなさんは、生活のリズムばっちりですね。2学期も引き続き規則正しい生活リズムで元気に過ごそう！



## 朝のくだものは「金」!

これから実りの秋を迎え、なし、ぶどう、かき、りんごなどのくだものが旬を迎えます。また輸入されているバナナやキウイフルーツ、オレンジなどは1年間を通して手に入りやすく、価格も手ごろです。くだものには体の調子を整えるビタミンや無機質（ミネラル）が豊富です。また甘みのもとになる果糖は炭水化物（糖質）の1つで、脳や体が活発にはたらくためのエネルギー源にもなります。そのため、朝ごはんにくだものを食べることは栄養学的に見て、とても理になっています。「朝のくだものは金」と昔からいわれてきた理由もここにあります。

もちろん朝ごはんだけでなく、食事のデザートに、またおやつにもぜひくだものを取りましょう。



## 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

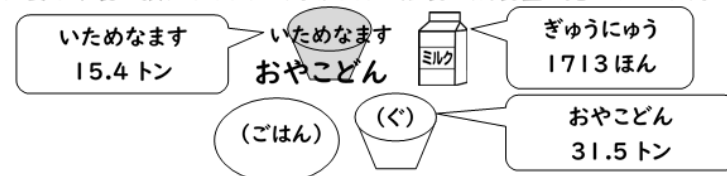
① やさい・くだもの  
摂取量を増やす

② 食塩摂取量を減らす

③ 牛乳・乳製品の  
摂取を習慣に

3つの目標に加え、吹田市では「やせすぎ・太りすぎを防ぐ」に取り組んでいきます。学校給食は国で定められた栄養価を満たすように、バランスを考えて作っています。

残す必要栄養が摂れなくなります。ある日の給食の残食量を見ましょう。



給食の好き嫌いはありませんか?あと「ひと口」食べることを目標にして残食を減らしていきましょう。

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。

応募作品の中から給食委員会で素敵な作品を千三セレクトとして選びました。

食育キャッチフレーズ 作品紹介

優秀賞

◆『毎日の食事が人生 変えてゆく』 ◆『にがてでも 一口食べたら 変わるかも?』

入賞

◆『食べて、かんじよう日本の四季』



千三セレクト

◆両親に感謝賞

『おみそしる ママがつくってくれた うれしいな  
ビタミンたっぷり さあたべよ』



◆栄養取りま賞

『えいようとして 体を守ろう みんなでね』



◆感謝するで賞

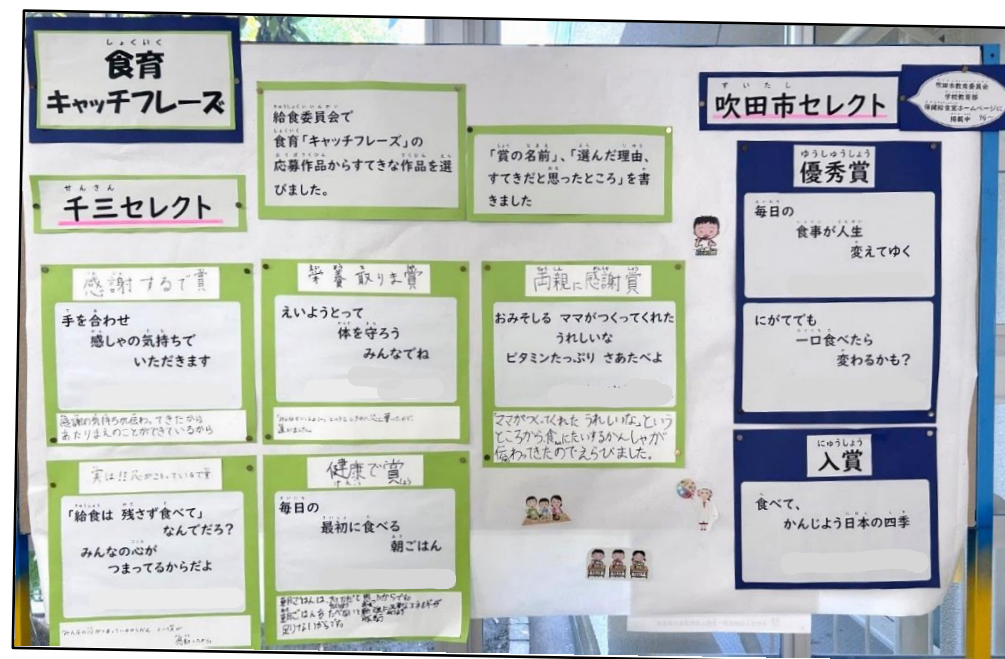
『手を合わせ 感しゃの気持ちで いただきます。』

◆健康で賞

『毎日の 最初に食べる 朝ごはん』

◆実は!? 心がこもっているで賞

『給食は 残さず食べて』なんてだろ?  
みんなの心がつまってるからだよ』



IFはいぜん室前にけい示しています