

2025年



# 給食だより 8・9月号

吹田市立岸部第二小学校

夏休みが終わり、2学期がはじまりました。残暑がきびしいですね。  
『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけ、規則正しい生活リズムで元気に登校  
しましょう。

水分補給を朝起きた時、のどがかわく前、少しずつこまめに、「水」や「お茶」  
や「麦茶」を、1日あたり1200cc(200ccの牛乳パックで6パック分  
を目安にしてください。(給食だより7月号にも掲載しています)

## 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。

あとは安全な食材を選ぶようにしましょう。

学校給食も安全な食材を選んでいきます。



## 食育キャッチフレーズ入賞おめでとう

朝ごはん  
パワーをもらおうよ  
一日間  
四年 K・S

4年間で  
きのこを食べれた  
給食で  
四年 S・Y

1年生のころ苦手だった給食  
今になってから好きになった  
4年生  
四年 R・N

給食は  
体づくりの  
名人だ  
五年 S・K

旬のもの  
感じよう  
季節だけの  
宝物を  
味わい食べて  
六年 Y・K

食べること  
成長できる  
第一歩  
六年 N・I

