

給食だより

〇今月の給食目標〇

きまりをまもろう。

低・しずかにじゅんぴをしよう。

中・おちついて食事をしよう

高・時間にゆとりをもって食事をしよう。

2学期が始まって、まだまだ厳しい暑さが続いています。暑かった夏の疲れが残っている人も多くいるでしょう。早く生活のリズムをとりもどし、食事もしっかりととり、体調を整えましょう。

～ たい・い・せ・つ だよ、 朝ごはん！ ～

朝ごはんは、午前中を過ごすための大切なエネルギーのもとで、休んでいた脳や、体を目覚めさせる役割を持っています。朝ごはんをきちんと食べる習慣をつけましょう。

◆ 朝ごはんをおいしく食べるためには？

はやねはやお
早寝早起
が基本



ね まえ
寝る前には
た
食べない
ように



◆ 朝ごはんをきちんと食べないと・・・

みなさんは、朝ごはんをきちんと食べてから学校へ来ていますか？ 食べないことが習慣化すると、体を目覚めさせる効果がないために・・・



ていたいおん じょうたい
低体温の状態が
いつまでも続く



のう
脳のはたらき
がにぶくなる



◎ 朝ごはんをおいしく
食べるには、時間にゆとりを持つことが大切！

はやねはやお かる からだ
早寝早起して、軽く体
を動かすと、おいしく食べ
ることができます。

〇 お月見ってなんだろう？ 〇

昔は、旧暦といって、月の満ち欠けを基準にした暦を使っていました。秋は空気が澄んで月がきれいに見え、気温も過ごしやすいため、旧暦の8月15日（今年は9月19日です）の夜には「十五夜」といって、月をながめて楽しむ習慣がありました。



～ 今月の地場産物食材 なす～



なすの皮の紫色は、アントシアニンという、ポリフェノールによるもので、血管をきれいにするなど、健康に効果があるといわれています。

インド原産の野菜で、古くから日本でも栽培されています。色々な品種があり、長さが30センチほどある、「長ナス」や、皮が赤紫色の「赤ナス」や、皮が白い「白ナス」などがあります。