

給食だよ!

○今月の給食目標○

きまりをまもう。

低・しづかにじゅんびをしよう。

中・おちついで食事をしよう

高・時間にゆとりをもって食事をしよう。

2学期が始まっても、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、食事もきちんととり、体調を整えましょう。

～た・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、体を自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
早寝早起き
が基本

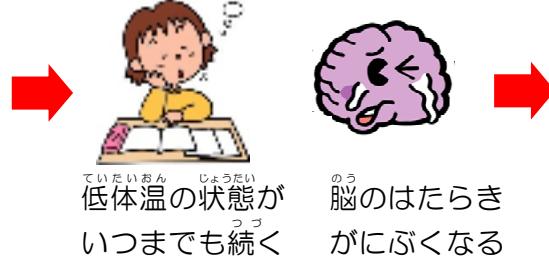


ね
寝る前には
た
食べない
ように



◆朝ごはんをきちんと食べないと・・・

みなさん、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、体を自覚めさせる効果がないために・・・



◎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
早寝早起きして、軽く体
を動かすと、おいしく食べ
ることができます。

○お月見ってなんだろう？○

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、気温もすごしやすいため、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。

