

給食だより

〇今月の給食目標〇

きまりをまもろう。

低・しずかにじゅんびをしよう。

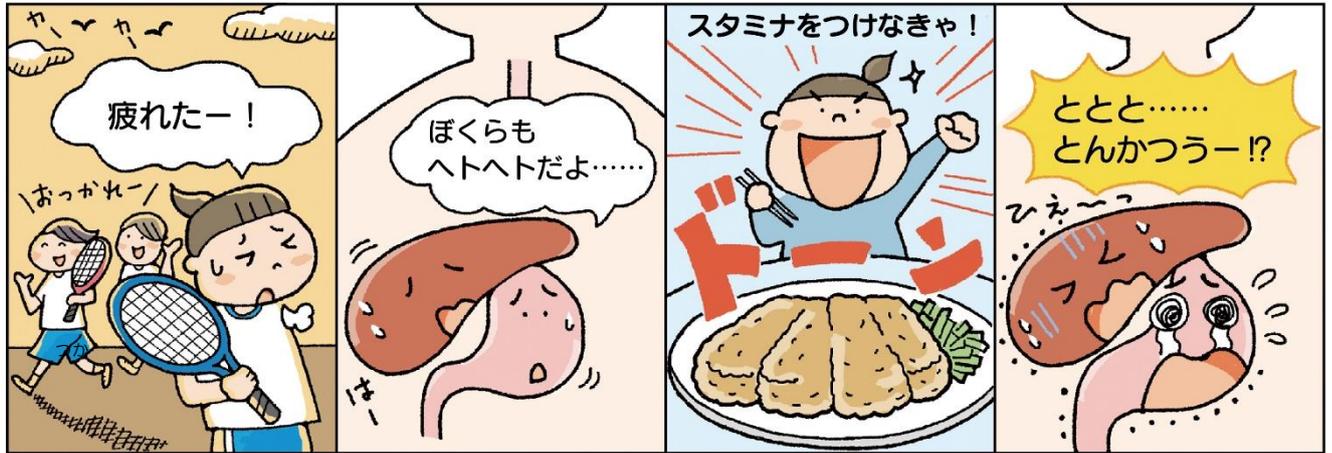
中・おちついて食事をしよう。

高・時間にゆとりをもって食事をしよう。

暑さも少しずつやわらいで、勉強や運動に適した季節になりました。思い切りやりたいことに打ち込むためにも、食事をきちんと食べて体調を整えるようにしましょう。

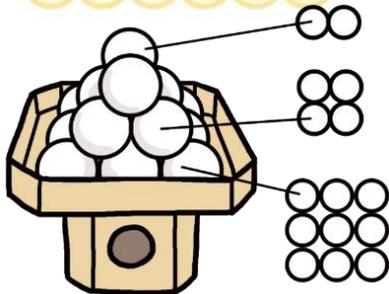
運動の秋！！ 運動した後は食事にも気をつけましょう

運動をすると、筋肉だけではなく内臓も疲れます。運動をした後に、揚げものなど消化に時間がかかるものを食べると、疲れた内臓をさらに疲れさせてしまいます。運動で疲れた時には消化のよいものを食べて内臓も休めるようにしましょう。



9月13日は十五夜です

月見団子の数



十五夜と月見団子



秋の収穫に感謝して、お米を粉にして団子を作り、1年の中で最も明るく美しいといわれる「中秋の名月」にお供えしたのが月見団子の始まりです。

団子は十五夜にかけて十五個を供えることが多いようです。



～今月の地産地消食材 なす～



なすは、秋に入る頃に最もおいしくなる野菜です。秋のなすは味が凝縮されて、食感もよくなります。体の熱を外に出してくれるはたらきがあるので夏バテ防止のために食べられることもあります。