

# 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。

9月になっても、まだまだ暑い日が続きます。この時期は夏の疲れがでてくるとともに、朝夕の気温の変化で体調を崩しやすい時期でもあります。1日を元気に過ごすためにも、朝ごはんをきちんと食べて登校し、体調を整えるようにしましょう。

## ◆ 朝ごはん、きちんと食べていますか？ ◆



時間がない、食欲がないなどの理由で、朝ごはんを食べなかったり、食べてもパンとジュースだけ、ごはんにふりかけだけだったりといった人はいませんか？規則正しい生活を心がけて、しっかり朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

- 朝ごはんには食育だより(朝食特集号)でお知らせした「体温の上昇」「脳のはたらきが活発になる」「排便をうながす」の他、次のような役割もあります。

### 1日の活動力になる

朝ごはんは、1日の活動のエネルギー源となる大切な食事ともいわれています。



### 生活のリズムをととのえる

朝ごはんをきちんと食べると、間食せず昼食・夕食が決まった時間に食べられます。



### 太りすぎの予防になる

きちんと朝ごはんを食べると適度におなかですいたころ昼食になり、食べすぎることはありません。



## ～ 9月24日は十五夜です ～

「十五夜」は、中秋の名月を鑑賞する他、収穫を感謝する意味あいがありました。9月頃に収穫する「芋」をお供えすることから「芋名月」とも呼ばれています。



## ～今月の地産地消食材 なす～



なすなどの夏野菜は体を冷やしてくれる作用があります。暑い夏になすを食べることで、体温を下げて熱中症になるのを防いでくれるはたらきがあります。皮がつつやつつやしていて、ヘタのトゲがチクチクしているのが新鮮でおいしいなすです。