

# 給食だよい

## ○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。

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、朝食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。

## ◆朝食、きちんと食べていますか？◆

時間がない、食欲がない、朝食の用意がされていないというような理由で、朝食を食べなかったり、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、しっかり朝食を食べる習慣を身につけましょう。

### 1日の活動力になる

朝食は、1日のうちでもっとも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

朝食をきちんと食べると、間食することなく、朝食・夕食が決まった時間に食べられます。



### 頭のはたらきがよくなる

朝食にはからだ全体を自ざめさせるはたらきがあり、脳も完全に自ざめ、活発にはたらきはじめます。



### 太りすぎの予防になる

きちんと朝食を食べれば適度におなかがすいたころ朝食になり、食べすぎことはありません。



## ○十五夜とは・・・○

「十五夜」は、中秋の名月を鑑賞する他、これから始まる収穫期を前にして、収穫を感謝する初穂祭としての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。現在では、満月のように丸い月見団子と魔除けの力があるとされたススキを供えるのが一般的です。



### ～今月の地産地消食材 なす～

なすの原産はインドです。日本でも古くから栽培されていて、地方ごとにその土地特有の品種があります。なすはたくさんの種類があり、果皮の色も様々です。なすの紫色はアントシアニンの一種ナスニンという色素によるものです。



