

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。

新学期がスタートしましたが、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。

早寝!

早起き!

朝ごはん!



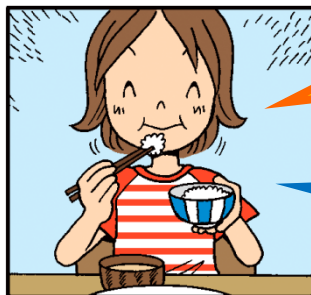
げんき がっこうせいかつ
で、元気に学校生活を!!

みなさんは、早寝・早起きをして朝ごはんを食べていますか? 栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。

もう一度、家族全員で毎日の生活習慣を見直して、朝から元気にスタートできるように早寝・早起き・朝ごはんを実践しましょう。

あさ こうか
朝ごはん効果

たいおん じょうしょう
体温が上昇!
げんきに活動できます



のう ぼきゅう
脳にエネルギー補給!
しゅうちゅうりょく
集中力がアップします

ちょう しげき
腸を刺激!
べんつう
便通がよくなります

つき み ことし がつ にち
月見(今年は9月27日)

月見は中秋の名月(十五夜・旧暦の8月15日)と後の名月(十三夜・旧暦の9月13日)に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜には「いも」を、十三夜には「栗」を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「栗名月」ともいいます。

月見という日本ならではの行事を大切にして、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみてください。



こんげつ ちさんちしょうしょくざい
~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。