

お盆を過ぎて立秋を迎え、暦の上ではもう秋です。でもまだまだ暑い日が続きますね。夏休みで 乱れがちだった生活習慣をもう一度見直し、学習に運動に元気にがんばれるようにしましょう。元 気に9月のスタートをきるために、朝ごはんをしっかり食べて登校してください。そして、給食も よく味わって、おいしく食べてくださいね。

9月の給食

9月は「お月見」の行事食を実施します。 季節の食品として、とうがん・きゅうり・ ピーマン・トマト・さやいんげん・なす・梨 を使用する予定です。 9月の給食目標は「食べ物の働きを知ろう」です。「食べ物は、体の中での働きによって、3 つのグループに分けられることを知る」ことを ねらいとして、作成しました。

給食室加与

9月2日(月)から給食が始まります。給食のときに使用するナフキン2枚、マスクを給食ぶ くろにいれて持って来てください。マスクは給食の配膳をする際に必ず必要です。ランドセルに 予備を常時入れておいてください。

給食当番のかっぽう着は、洗濯をしてアイロンがけをして持って来てください。

9月17日(火)

9月の行事食 「お月見」

今年は9月17日(火)が十五夜です。お月見は、月を眺めるだけでなく、月に見立てた月見団子や、 収穫された里芋や栗などの収穫物をお供えして、収穫の感謝を表す行事です。

月見団子は串なしで、袋に入っています。きな粉は給食室で砂糖と塩を混ぜて作ります。

ツナそぼろごはん 牛乳 めった汁 月見団子 きな粉

9月30日(月)

9月の新献立 「カレー粉ふき芋」

「カレー粉ふき芋」は、新しい献立です。塩で味付けをする粉ふき芋にカレー粉を加えることで、暑い日でも子どもたちが食べやすくなるよう工夫しました。じゃが芋は、炭水化物を多く含む食品ですが、ビタミン C も豊富です。じゃが芋のビタミン C は加熱しても壊れないため、給食でも多く使われています。

フィッシュサンド ホキフライ 牛乳 カレー粉ふき芋 ミネストローネ

イラスト: 2023-9 健学社 食育フォーラム

夏ばて解消のために、

しっかり朝ごはんを

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。ま た寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。

朝ごはんをおいしく食べるには?

寝る前に、お菓子やアイス、ジュー

スなどを食 べたり、飲ん だりしない ようにする。



翌日の学校の準備などは前日のう

朝の時間に ゆとりをも たせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決

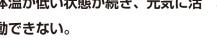
まった時間 に食べる。夜 ふかしをし ない。



※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、 おいしく食べることができるようになります。

朝ごはんをきちんと食べないと…

動できない。





体温が低い状態が続き、元気に活 脳のはたらきがにぶくなり、授業 などに集中できない。



栄養バランスが崩れ、おやつの食 べすぎなどによる太りすぎにもつ ながりやすい。

