

きゅうしょく

# 給食だより

がつごう  
8.9月号



## げんき に がっき き 元気に二学期のスタートを切ろう

なつやす お がっき はじ  
夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。

せいかつ ととの まいにちげんき す  
生活リズムを整え、毎日元気に過ごしましょう。

### はやねはや お あさ 「早寝早起き朝ごはん」

#### はやねはや お ◎早寝早起きをしましょう

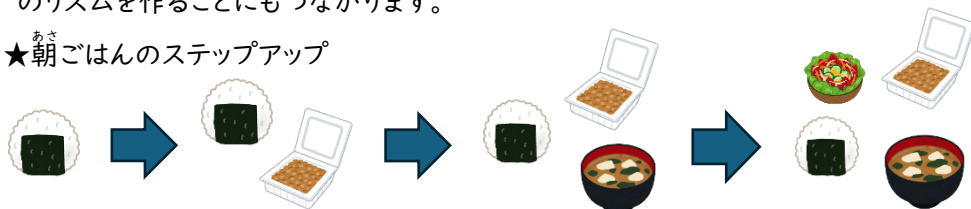
たいない せいかつ まいあさ たいよう ひかり あ ちようせい  
体内の生活リズムは、毎朝、太陽の光を浴びることで調整されています。

これを毎日繰り返すことで、昼間に活発な「からだ」「あたま」「こころ」の働きが  
うながされるようになります。また、成長に欠かせないホルモンという物質も、この生活リズム  
に沿って分泌される（はたらく）ようになります。寝不足や不規則な睡眠リズムはホル  
モンの分泌に悪影響を及ぼすので、睡眠時間をしっかりと取るようにしましょう。

#### あさ た ◎朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは様々な栄養素を補給して、午前中からしっかり活動できる状態を作るこ  
とが大切です。また、よく噛んで食べることで、頭やおなかを目覚めさせ、早寝早起き  
のリズムを作ることに繋がります。

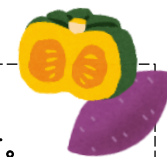
#### ★朝ごはんのステップアップ



朝ごはんを食べていない人は手軽におにぎり一個から始めてみましょう。次は納豆  
やみそ汁などを足してみて、少しずつ栄養バランスを整えていきましょう。



9 月の 献立 だより



こんげつ きゅうしょく あき しょくざい つか こんだて どうじよう  
今月の給食では、秋の食材を使った献立が登場します。  
あじ た  
味わって食べましょう。

ようか  
8日

#### かぼちゃのポタージュ

かぼちゃは、ビタミン類が豊富で、免疫力を高めるため、風邪予防に役立ちます。

夏が旬ですが、収穫後、2、3ヶ月ほど熟成させると甘みが増したかぼちゃになります。

とおか  
10日

#### ふかし芋

給食室では、さつまいもを時間をかけて蒸し上げるため、甘さが増しておいしく仕上がっています。皮にも栄養が豊富なので、ぜひ皮ごと食べましょう。

にち じゅうごや  
25日(十五夜)

#### 月見団子汁

江戸時代の後期から、月見には月見団子を供えるようになりました。給食では、すまし汁の中に、団子を入れて月見団子汁にしています。

### ◆9月1日は、防災の日◆

いつ起こるかわからない災害に備え、私たちは食料を備えておく必要があります。日本には古くからの知恵が詰まった「保存食」があります。どれも長期保存できる、栄養がある、普段使いしやすい、おいしい、と良いところがたくさんあります。普段の食事でも取り入れてみてくださいね。

#### ～日本の伝統的な保存食～



#### 乾物

(大根、ひじき、わかめ)

保存で場所を取らず

みず もど 水に戻してすぐに使える

ので便利です。

#### 梅干し

塩分補給や代謝促進、

殺菌効果など、

暑い時期にぴったりの

保存食です。

