



もうすぐ待ちに待った夏休みです。暑い夏の間を元気に過ごすためには、早寝、早起きの規則正しい生活と、栄養バランスの良い、1日3回の食事が大切です。

9月から、安心安全で子供たちが喜ぶおいしい給食を作り、に努めてまいります。今後とも、ご理解ご協力をよろしくお願いたします。

## 生活リズムのととのえ方

### 早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

### 朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせるすることができます。

### 規則正しく食事をとる



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムが作りやすくなります。

### 日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。

## ◆今月の献立から◆

### ◇7日(水) リクエスト給食

今月は、5年生のリクエスト給食です。献立は、当日までのお楽しみです♪

### ◇8日(木) 十五夜(月見団子)

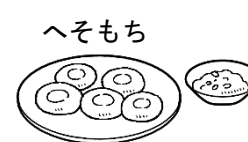
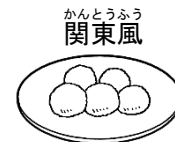
9月10日は十五夜です。十五夜は、平安時代に中国から日本へと伝わったとされる月見の風習です。十五夜の時期には里芋などの芋類が収穫されることから「芋名月」とも呼ばれています。かぼちゃを練りこんでお月様に見立てた「月見団子」が登場します。

### ◇9日(金) 重陽の節句(菊花しゅうまい・菊花汁)

桃の節句(3月3日)や、端午の節句(5月5日)のように、五節句のひとつです。この日は、菊の花を浮かべたお酒を飲み、長寿を祝うことから、「菊の節句」とも呼ばれています。給食では、皮を細切りにして菊の花のように見立てた「菊花しゅうまい」を作ります。

## ちいき ちが 地域によって違う つきみ 月見だんごいろいろ

十五夜に供える月見だんごは、地域によって違いがあります。関東風は丸い形をしています。関西風は先をとがらせた紡錘形という形をしていてあんを巻いたものです。静岡県の一部では、だんごを平らにして真ん中をへこませたへそもちをつくり、あんと一緒に食べます。



## 給食の食材の主な産地(6月)

- 東京都 (キャベツ、きゅうり、かぶ、たまねぎ、長ねぎ、大根、小松菜、いんげん、卵、ピーマン、とうもろこし)
- 北海道 (鮭、大豆、いんげん)
- 埼玉県 (長ねぎ)
- 千葉県 (人参、いわし、玉ねぎ)
- 長野県 (白菜、エリンギ)
- 静岡県 (セロリ)
- 福岡県 (万能ねぎ)
- 長崎 (じゃがいも)
- 愛媛県 (宇和ゴールド)
- 佐賀県 (玉ねぎ)
- 愛知県 (切干大根)
- 高知県 (ニラ、生姜)
- 茨城県 (パプリカ、ピーマン、豚肉)
- 群馬県 (ごぼう、スイカ)

## 乾物はすごい!!!

わたしたちは  
地味で自立たない存在……



ではない!!

しょうおんほ 常温保存!

ちようきほ 長期保存!



えいようほうふ 栄養豊富!



だから かんぶつコーナー

