

9月給食だより

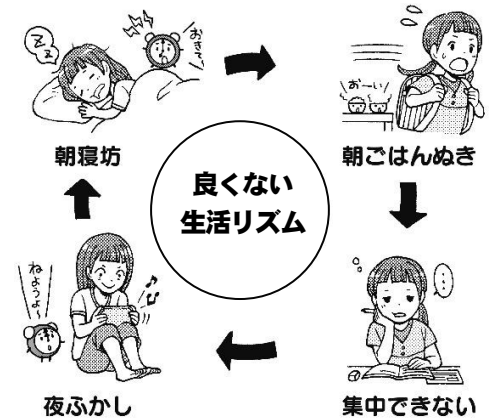


早寝 早起き 朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。9月は夏の疲れが出て、体調をくずしやすい時期でもあります。子供たちが健康に過ごすには、規則正しい生活を続けることが大切です。

★良くない生活リズムを断ち切って元気に！

夜遅くまで起きていると、睡眠不足になり、翌日の朝、眠くてなかなか起きられません。朝起きるのが遅くなると、時間がなかったり、食欲がわかなくなったりして、朝ごはんを十分に食べられないかもしれません。すると、午前中は頭がぼんやり、体もだるくて授業に集中できません。夜ふかしが続いてしまった時には、まず早起きをして、朝ごはんを食べるようにしてください。



★生活リズムを整えるポイント

体には体内時計という機能があり、24時間よりも少し長い時間を刻んでいます。体内時計を24時間に調整するには、朝に太陽の光を浴びて、朝ごはんをはじめ、規則正しく3食を食べ、昼間は外で活動し、夜は早く寝ることが大切です。子供の頃の習慣は大人になっても続くことが多くあります。早寝・早起き・朝ごはんが習慣になるようにしましょう。



★今年の十五夜は9月21日(火)

日本では旧暦の8月15日の夜（現在の9月中旬～10月上旬）を「十五夜」と呼び、月見団子やすすき、里芋などをお供えてお月見をする風習があります。この頃の月を“中秋の名月”と呼んで、昔から日本人は「一年で一番きれいな月」として眺めてきました。御家庭でも、手作りの月見団子を作り、お月見を楽しんでみてはいかがでしょうか。

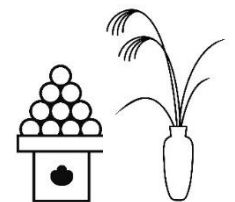
＜月見団子の作り方＞

☆材料 4人分（8個分）☆

豆腐 80g 白玉粉 3/4カップ 水 大さじ1（適宜）

きなこ 大さじ3 黒砂糖 大さじ2 上白糖 大さじ2 水大さじ4

- ① 豆腐と白玉粉をこねて団子にする。水を加えて硬さを調節する。
- ② 団子を2、3分茹で、冷水で冷やす。
- ③ 黒砂糖、上白糖、水を火にかけて弱火で溶かし、黒蜜を作る。
- ④ 団子にきなこ黒蜜をかけて完成。



* 9月6日(月)は給食費の引き落とし日です *

必ず期日（口座振替の前日）までにゆうちょ銀行指定口座への入金をお願いします。
給食費の未納が続きますと、教育活動に支障が生じます。