

11月1日(水) ランチタイム

今日の給食 *中華丼 *野菜のナムル
*月見団子 *牛乳

今日は、十三夜です。これは十五夜の1ヶ月ぐらい後の行事です。十五夜は中国で生まれた行事ですが、十三夜は日本で生まれた行事で、100年以上昔からしている行事です。十五夜の月は満月なのに対して、十三夜の月は少し欠けています。

十五夜の月は満月VS十三夜の月は少し欠けている

ピヨーなちが
いがわかりま
すか？



十三夜は別名【栗名月】とか【芋名月】とも呼ばれて、この時期に収穫される栗や芋の収穫を祝う行事でもあります。今日は十三夜にちなんで、給食室特製の月見団子を作りました。よく味わって食べましょう。

問題

朝ごはんとして食べるもののうち、脳の栄養(頭を使って考えるときのエネルギーの元)になるものは、どれでしょうか？

1

ごはん(お米)
ヤパン

2

納豆や魚

3

野菜

こちらはウラです。オモテからよんでね。

こた
答え

1 ごはん(お米)やパンなどの
炭水化物が脳のエネルギーに
なります。



脳の
エネルギーは
ブドウ糖です。



脳のエネルギーは、ブドウ糖です。
脳には、ブドウ糖を貯めておくところがないので、血液を通じていつもブドウ糖が運ばれています。しかも、脳はエネルギーをたくさん使うので、朝ごはんをしっかり食べて、栄養を補うことが大切です。