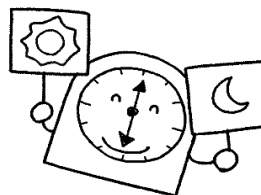


月刊 桜ランチ通信 9月号

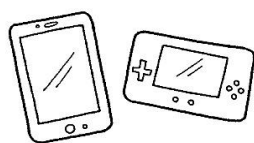
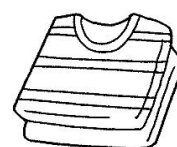


生活のリズムを取り戻しましょう

夏休みが終わり学校生活がスタートしました。夏休みの間の生活はどんな感じだったでしょうか。朝は同じくらいの時間に起きて、食事をとり、寝る時間も、同じくらいの時間に寝ていましたか？ ついつい二度寝をしてしまったり、昼寝をしていた人もいるかもしれませんね。早く生活のリズムを取り戻し、元気に学校へ登校しましょう。

早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント

電源オフ

朝、
太陽の光を
浴びる前日のうちに
用意する

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。



今月の給食より



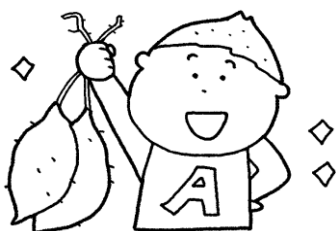
21日は十五夜です

9月21日(火) お月見メニュー

9月21日は、十五夜です。十五夜にちなんで、豆腐白玉団子の月見汁を給食に出します。

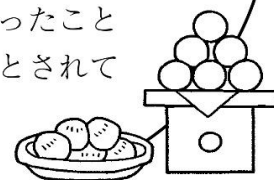
十五夜の月はとてもきれいなことから、古来より、月をめでてきました。

給食には出しませんが、里芋の子芋をふかしたものをきぬかつぎと呼んで食べます。



いも名月

十五夜は、いも名月ともいわれています。月見だんごが登場する前は、いもが供えられていたことや、いもの収穫期でさといもを供えるところが多かったことなどがその理由とされています。



さつまいもの季節がやってきました!

9月ころ、さつまいもは収穫期を迎えます。秋から冬にかけておいしいです。そこで、さつまいもをふんだんに給食にも取り入れました。さつまいもごはん、さつまいも入り蒸しケーキなどの料理やデザートになって登場します。お楽しみに!