

＊給食だより＊



早寝早起朝ごはん

「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク



朝晩は秋の気配を感じられるようになりましたが、まだまだ暑さが厳しい日が続きます。夏の疲れが出る頃です。好き嫌いせずバランスの良い食事をとり、からだの免疫力を上げて元気に学校生活を送りましょう。

実りの秋といわれるように、多くの食べ物が収穫の時期を迎え、おいしい季節です。給食でも、旬の食材をたくさん取り入れています。

引き続きこまめな手洗いうがいをしましょう。

生活リズムを整えましょう

朝寝坊をして朝食を食べられなかったり、夜更かしなどで、生活リズムが乱れている人も多いと思います。生活リズムの乱れは日中の活動にも大きく影響します。次のポイントにならって、規則正しい生活習慣を取り戻しましょう！！

ポイント① 朝の光を浴びて早起き！

すっきりと目を覚ますために有効なのが朝の光。目が覚めたら、カーテンを開けて朝の光を浴びるようにしましょう。



ポイント② 朝ご飯を食べよう！

朝ご飯は、朝の光と同様に、目覚めるために大切な要素です。まだ眠った状態の体や脳にエネルギーを送り、体温を上げて活動スイッチをオンにしてくれます。



ポイント③ 日中は活発に活動しよう！

しっかり寝て、三食きちんと食べることで、活発に活動できるようになります。そして日中に勉強や運動など、頭と体を十分に働かせましょう。夜には疲れて自然と良い眠りに就けます。



9日（水） 重陽の節句献立。

桃の節句や端午の節句のように、五節句の一つで古くは中国から伝わったものです。一番大きな奇数が重なる日なので、たくさんの花びらが重なった菊の花を浮かべて酒を飲み、長寿を願ったとされています。給食では、肉団子に、ターメリックで黄色に色づけしたもち米をまぶし、菊をイメージした「菊花蒸し」を作ります。

18日（金） まごはやさしい献立。

「㊦→豆、㊧→ごま、㊨→わかめ、㊩→野菜、㊪→魚、㊫→椎茸、㊬→いも」

敬老の日になみ、バランスの良い食事を摂るためのキーワード「まごはやさしい献立」を実施します。積極的に取り入れてほしい食材です。

23日（水） お彼岸献立。

「秋分の日」は、先祖をうやまい、なくなった人々をしのぶ日として、国民の祝日に定められています。秋分の日の前後3日間をあわせた7日間をお彼岸といいます。

赤紫色の小豆と緑色の枝豆をご飯に混ぜて、萩の花をイメージした「萩ごはん」を作ります。萩は秋の七草の一つです。

※今年は短い夏休みでしたが給食室では、調理器具、機械の保守点検をしたり、毎日使っている食器や食缶を磨いたりして、夏休み明けの給食に備えました。2学期も衛生面には十分注意して、安全でおいしい給食を作っていきたいと思います。

※引き続き、ていねいな手洗いをし給食準備をしましょう。

学校給食費の支払にご協力をお願いいたします。前日までに口座へご入金をお願いします。
今月の引き落とし日は9月10日（木）です。