

食育だより

【2学期の給食目標】

- 9月 好き嫌いをしないで食べよう
- 10月 食べる量を調節しよう
- 11月 よく噛んでゆっくり食べよう
- 12月 食事マナーを知ろう

1日を元気にスタートさせるには…

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりして、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりとお眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。



秋の風物詩お月見

今年の十五夜は9月29日（金）です。十五夜の月は「中秋の名月」と呼ばれ、古くから美しい月を鑑賞する風習があります。

お月見をするときは、満月のようにまん丸の月見団子と魔よけの力があるとされるすすきをお供えします。

9月29日（金）は、中学部3年生の皆さんが修学旅行ということで、26日（火）にお月見献立を取り入れました！

9月26日（火）

ごはん
牛乳

里芋コロッケ

すまし汁

きざみ梅和え

十五夜デザート

十五夜3択クイズ

こたえは裏面右下にあるよ

Q1 収穫に感謝してお供えする月見団子は、何から作られているでしょう？

①



②



③





「もしもの時」に備えましょう



ここ数年、地震や豪雨などの災害が全国各地で発生しています。夏休み期間中
は、台風7号が上陸し、日本に大きな被害をもたらしました。災害が起こると、生活に必要な物が手に入り
にくくなります。とくに水と食べ物は命を守るためになくてはなりません。災害が起こったときを考
えて3日～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。日ごろから、「自分（家族）の命は自分で守る」と
いう意識を持つことが大切です。

家庭で備えておきたいもの

水

ひとり1日
3L分

食料品

お米や乾物など、長く保存できる食品は多めに買い、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

備える

災害時は、十分にご飯が食べられず、体調不良を起こしやすくなります。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておこう！

甘い物や食べ慣れたお菓子は、不安な気持ちを和らげてくれます！



おいしいニュース

学校菜園の野菜たちは、夏の暑さや台風にも負けず、立派に育っていました！思わずその場でもぎ取ってしまいたくなるほど、とても大きな実がたくさん。きっと、みなさんの愛情がたくさんこめられているからでしょう。給食の食材もこの野菜たちと同じように恵みを受けて、おいしく食べられるようになります！「トマトは成長するとなぜ緑色から赤色になるのかな？」「ゴーヤやピーマンは少し苦味があるけれど、食べると体にどんないいことがあるのかな？」など考えながら給食を食べてみるのも面白いですよ。



えだまめ



しそ



なす



ゴーヤ