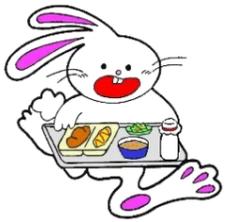




もいもいっうしん

令和2年
10月号



給食センター
キャラクター
もりもりくん

少しずつ過ごしやすい季節になってきました。芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋ともいわれるように、秋にはおいしい食べものがたくさんあります。旬の食べ物をたくさん食べて、秋を楽しみましょう。

じゅうごや ～10月1日は十五夜～

日本では、旧暦の8月15日の夜を『十五夜』、この日の月を『中秋の名月』といい、月見団子、里芋、ススキなどを供えてお月見をする風習があります。

新暦では、9月中旬から10月上旬の間に訪れる満月の日を『中秋の名月』とよんでいます。

今年10月1日です。

この時期に収穫された農作物をお供えることから、別名『芋名月』とも呼ばれています。

月とおなじまん丸のお団子をお供えし、食べることで、健康と幸せが得られるとされています。



目によい食べ物を 食べましょう

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。



目の愛護デー献立（9日）

- コッペパン ●かぼちゃの豆乳ポタージュ
- チキンナゲット ●ほうれん草のソテー
- ブルーベリージャム ●牛乳

秋が旬の食べ物



給食にも、秋が旬の食べ物が使われているので、探してみてくださいね。

生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている体内時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとることで、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。