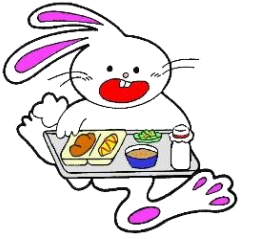


もりもりつうしん

令和3年
9月号



9月とはいえ、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。夏の疲れが出てくるころですので、食事をしっかりとって、夜は早めにねるようにしましょう。

げんき あさ 元気のもと朝ごはん

～1日のスタートは朝ごはんから～

朝ごはんを食べると元気になるよ！

朝ごはんは1日のはじまりです。

起きてすぐの体は、まだねむっています。朝ごはんを食べると、栄養分が体に行きわたって、ねむっている間に下がっていた体温が上がりはじめ、体は目覚めます。体が目覚めると、勉強や運動をするための元気がわいてきます。

朝ごはんを食べるために気をつけること

朝ごはんを食べるためには、早起きして、時間にゆとりをもつことです。夜おそくまで起きていると、朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられません。

早ね、早起きの習慣を身につけ、朝ごはんをしっかりと食べて元気にすごしましょう。

生活習慣チェック

- 休みの日も夜ふかしをせず、毎日決まった時間にねている
- ねる前にテレビを見たりゲームをしたりしていない
- 目覚めの気分はいつもスッキリしている
- 朝ごはんをしっかりと食べている



つきみ お月見をしませんか？

昔から、秋は月がきれいに見える季節といわれ、十五夜と十三夜の2回、お月見の行事が行われてきました。お月見には、月見団子が欠かせません。丸いお団子を、十五夜には15個、十三夜には13個お供えする様子をよく目にしますが、月見団子の形は地域によっても異なります。関西地方などでは、先をとがらせ里いものような形をしたお団子、静岡の一部では、平らにして真ん中にくぼみをつけた「ヘソモチ」をお供えするそうです。

2021年の十五夜は9月21日、十三夜は10月18日です。

9月21日 おつきみこんだて

- やきそばパン
- にんじんのとうにゅうポタージュ
- しらたまフルーツ
- ぎゅうにゅう



きせつ しょくざい 季節の食材～ぶどう～

まるい実がおしくらまんじゅうしている姿にも見える、かわいらしい形のぶどう。旬は夏から秋にかけてです。日本では生のまま食べることが多いですが、乾燥させたレーズンや発酵させたワインなど形を変えても活躍しているくだものです。

ぶどうの皮についている白い粉は何か知っていますか？これはブルームと呼ばれる成分で、水分の蒸発を防いだり、病気から身を守るためにぶどうが出しています。だから、このブルームがついているのは新鮮な証拠です。給食では、9月3日の献立に登場します。

