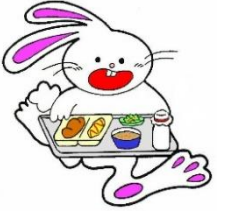




もりもりつつしん

令和5年
9月号



給食センター
キャラクター
もりもりくん

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。暑さの影響で体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんとって生活リズムをととのえ、元気に学校生活を送れるようにしましょう。

夏休み明け・・・こんな人はいませんか？

 <p>あさ朝、なかなか起きられない</p>	 <p>食欲がわかず、おなかがすかない</p>	 <p>頭がボーっとして、勉強に集中できない</p>	 <p>体がだるく、やる気がおきない</p>
---	---	---	--

食生活チェック

- 1日3食、規則正しく食べている
- 毎食、野菜を食べている
- お菓子はとり過ぎないようにしている
- 腹8分目を心がけている
- 塩分のとり過ぎに気をつけている
- 1日1回は家族そろって食事をしている

休み明けは、頭痛や腹痛、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠がカギです。早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけましょう。

秋の年中行事

～ 月見 ～

旧暦の8月15日に、月見だんごや里いもなどを供えて、農作物の収穫を祝う行事です。十五夜や中秋の名月ともいいます。月見だんごのつくり方や形、供え方などは地域によってさまざまです。

現在の暦では毎年日にちが変わり、今年は9月29日(金)です。



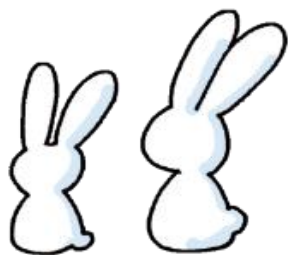
関西地方
里いものような形で、あんこを巻き付けてある



関東地方
満月に見立てた丸い形をしている



静岡県の一部
へそのように真ん中がくぼんだ「へそもち」をつくり、あんと一緒に食べる



9月29日 (金)





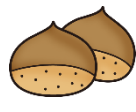


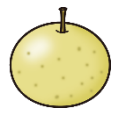



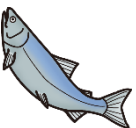
お月見こんだて

- ごはん
- 月見汁
- てりやきハンバーグ
- ゆかり和え
- 月見団子
- 牛乳

旬の食べ物を味わいましょう

野菜や果物などの農作物・魚介類には、たくさんとれて、おいしくなる「旬」の時期があります。旬の食べ物の多くは、栄養がたくさんあるという特長もあります。今は栽培や養殖、保存などの技術が発達し外国からも輸入できるので、1年中食べられる食べ物が多いですが、食べ物の旬を知って、その季節を感じながらおいしく食べましょう。

秋が旬の食べ物

				
新米	さつまいも	くり	さといも	かき
				
なし	きのこ	ぶどう	サンマ	サケ