

きゅうしょくだより 9月号

2学期が始まりました。2学期は行事がたくさんありますね。

朝・昼・夕の食事と、睡眠をしっかりとって、元気に登校しましょう。

朝ごはんで 3つのスイッチ

夏休み中の生活はいかがでしたか？

夜遅くまで起きていると、次の日、朝起きる時間が遅くなってしまいます。

『早ね、早おき、朝ごはん』を心がけて、規則正しい生活リズムにもどしましょう！



①あたまスッキリ スイッチ！

脳に栄養が届いて、集中力が高まります。

②おなかスッキリ スイッチ！

胃や腸がしげきされて使が出やすくなります。

③からだぽかぽか スイッチ！

寝ている間に下がった体温が上がるので、免疫力が高まり、体が元気に動き出します。

☆バランスのいい朝ごはん☆ (①～③がそろった食事が理想的です)

①熱や力のもとになる
パン・ごはんなど

②体をつくる
卵焼き・焼き魚・ハムなど

③体の調子を整える
野菜サラダ・おひたし・果物など



☆毎月19日は食育の日☆

9月の目標
残さず食べよう



食べ物や食事を作ってくれる人に感謝して、残さず食べよう



十五夜とお月見

「十五夜」は、むかしのこよみで8月15日の夜に行われるお月見の

行事です。今年は9月13日が十五夜です。

この日の夜は、特に月が美しいといわれています

十五夜には、「すすき」や「月見だんご」

「里いも」などをそなえます。

10日(火)月見献立

- 牛乳
- 減量菜めし
- いもと団子煮
- みそ汁
- 月見ゼリー

給食メニューを作ってみよう！

●いもと団子煮 (4人分)

| ざいりょう (材料) | |
|-------------|---------------|
| ぎゅうにく 牛肉 | 50g |
| さと 里いも | 120g (いちよう切り) |
| しらたま 白玉もち | 120g |
| だし汁 | 160ml |
| こいくち 濃口しょうゆ | おお 大さじ1 |
| さとう | おお 大さじ1/2 |
| みりん | おお 大さじ1/2 |

- つく かた (作り方)
- ①だし汁に材料を加えて煮る
 - ②調味する
 - ③白玉もちを加えて煮る

