

# 給食だより



平成24年 9月  
さいたま市立大成中学校

長い夏休みも終わり、2学期が始まりました。まだまだ残暑がきびしいので、体調をくずさないよう気をつけましょう。

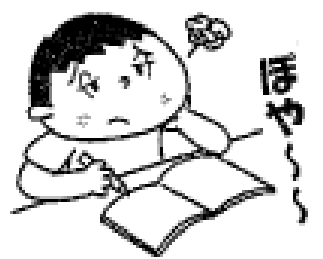
夏休み明け・・・こんな人はいませんか。



朝、なかなか  
起きられない



食欲がわかず、  
おなかがすかない



頭がボーっとして、  
勉強に集中できない



体がだるく、  
やる気がおきない

これらは、夜ふかしや朝ねぼうをしたり、朝ごはんをぬいたり、夜おそくに夜食を摂るなどして、生活リズムがくずれたことによって起こります。

もとの生活リズムを取りもどすためには、「早寝早起き、朝ごはん」が何より大切です。

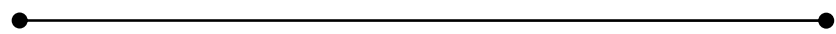
## お月見をしてみませんか？

昔から、秋は一年のうちで最も月がきれいな季節といわれてきました。今年の十五夜は9月30日(日)です。月見だんごや里いも、旬の果物、ススキなどをお供えし、秋の虫の声を聴きながら、夜空にポツカリ浮かんだ月を眺めてみてはいかがでしょうか。

お月見とは文字通り“月を見る”ことですが、特に旧暦(昔の暦)8月15日の十五夜と、旧暦9月13日の十三夜に月を觀賞することをいいます。

ちょうどこのころ、米やいもなど、たくさんの作物の収穫時期を迎えることから、収穫の感謝の気持ちを込めて旬の作物をお供えし、お祝いするという意味もあるようです。

ちなみに十五夜は、旬のいも(里いも)を供えるので、別名「芋名月」ともいい、十三夜には同じく旬を迎えた大豆や栗を供えることから、別名「豆名月」または「栗名月」ともいいます。



さて、お月見といえば月見だんご。お花見のときに「花よりだんご」ということわざがありますが、「月よりだんご」とも言えますね。やはり行事には食べることが欠かせません。月見だんごは、うるち米を粉にした“上新粉”で作ります。十五夜には15個、十三夜には13個のだんごをお供えします。

ちなみに、今年の十三夜は10月27日(土)です。

