給食だより

平成30年8・9月　No. 5

さいたま市立植竹小学校
校　長　関根　正佳
栄養士　桑原　良子

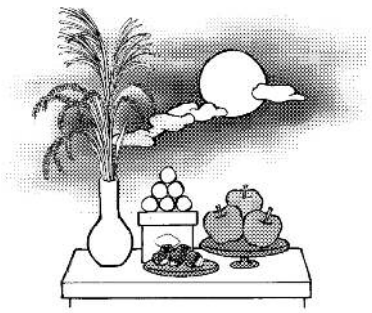
残暑もまだ厳しいようですが、ふとしたところに秋の気配が感じられます。子どもたちは夏の暑さの影響で体調をくずしやすくなっているようです。

勉強や行事などに充実して取り組むためにも、体調をととのえておくことが大切です。これまでの生活リズムを見直し、早起き・早寝・朝ごはんで朝から元気に学校生活が送れるようにしましょう。

月見

月見は中秋の名月（十五夜・旧暦の８月 15 日）と後の名月（十三夜・旧暦の９月 13 日）に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜には芋を、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。

月見という日本ならではの行事を大切にして、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみてください。（今年の十五夜は９月２４日です。）



※給食では9月21日に月見団子汁がでます。

生活リズム
～朝食のとり方を見直そう～

みなさんは朝食をきちんと食べていますか？朝ごはんは、栄養を補給するだけではありません。食べ物を見る、かんで食べる、胃に食べ物が送られるなどの一連の動作で体が目覚めます。朝食の必要性を知り、毎日きちんと食べましょう。

2学期の給食がはじまります。2学期はぜひ好ききらいしないで何でも食べられるようにしましょう。

いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。

きらいなものでも、何年後かに食べられるようになることもあるので、食わずぎらいにならずに少しずつでも食べる努力をしてみましょう。

10月2日（火）に「パレスホテル大宮　中国料理　料理長　藤村政二シェフ」をお迎えして、地元シェフによる学校給食を実施します。シェフがおいしい献立を考えてくださっていますので、当日はみなさん楽しみにしていてください。