

給食より



2学期が始まりました。夏休みの間に生活のリズムがくずれてしまった人はいませんか？
夏休み明けは、夏の疲れが残りがちです。朝・昼・夕、3食しっかりと、早寝・早起きなど生活リズムを整え、元気に登校できるようにしましょう。



朝ごはんをしっかりと食べよう！

朝ごはんは、一日を元気に過ごすためにとても大切な食事です。毎日しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身につけ、元気に学校生活を送りましょう。

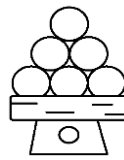
朝ごはんを食べないと・・・

<p>生活のリズムが乱れる。</p>	<p>からだのリズムが乱れ、便秘や肥満の原因となる。</p>	<p>エネルギー不足になり、勉強や運動のやる気がなくなる。</p>
--------------------	--------------------------------	-----------------------------------

朝ごはんをおいしく食べるためのポイント～

<p>早寝・早起きが基本</p>	<p>夜遅くに食べない</p>	<p>翌日の準備は前日にする</p>
------------------	-----------------	--------------------

知っていますか？月見は2回



月見は、月見団子や里芋、豆や栗を供えてススキを飾り、月の美しさを楽しむ行事です。十五夜と十三夜の2回あります。両方行うのが習わしで片方だけ行うのは片見月などといわれ、縁起がよくないとされています。

十五夜

十五夜には、丸い月を表現して里芋を供えます。別名「芋名月」とも呼ばれています。まだ里芋の時期ではないため、給食では、月見団子が登場します。

十三夜

十三夜は、栗や豆の収穫時期なので、別名「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。給食では、栗がたっぷり入った栗ご飯が登場します。

今年の十五夜は9月10日（土）、十三夜は10月8日（土）です。どちらの日も給食でお月見献立を提供します（どちらも土曜日のため、前日の給食での提供）。ご家庭でも秋の食材を献立に取り入れ、美しい月を楽しんでみてはいかがでしょうか。



苦手なものも、ひと口チャレンジ☆

いろいろな食べ物を体験することは、栄養をとるだけでなく、味覚の発達にもつながります。今は苦手なものでも、何年後かに食べられるようになることもあるので、少しずつでも食べる努力をしてみましょう。

