

* 給食だより *

令和6年9月2日 発行

長い夏休みが終わり、今日から2学期がスタートしました。9月に入ってもまだまだ暑い日が続くことが予想されます。

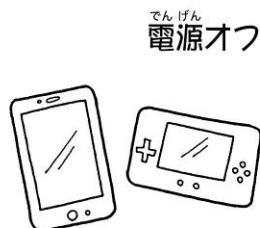
今月は一宮まつりもあるので体調を崩さないためにも早寝・早起き・朝ごはんと生活リズムを見直しましょう。特に朝ごはんは頭と体を目覚めさせる効果があります。朝ごはんを食べなければ一生懸命勉強や運動をしようとしてもうまくいかないの、しっかり食べて登校しましょう。

9月の給食目標

食べ物の働きを知ろう

食べ物はそれぞれ違う栄養素をもっています。食べ物を食べると、その食べ物に含まれている栄養素がからだの中に入ります。その栄養素がからだを大きくし、元気に生活できるようにしてくれるのです。たくさんの種類の食べ物からたくさんの種類の栄養素をとって、元気なからだをつくりましょう。おうちの人や先生が「好き嫌いしないで食べましょう」と言うのは、そのためなのです。

早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



朝、太陽の光を浴びる



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。



秋の年中行事

月見

月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見だんごやさといもなどを供えます。月見だんごの作り方や形、供え方などは地域によって異なります。子孫繁栄の縁起物であるさといもは、きぬかつぎや煮物などにします。

