

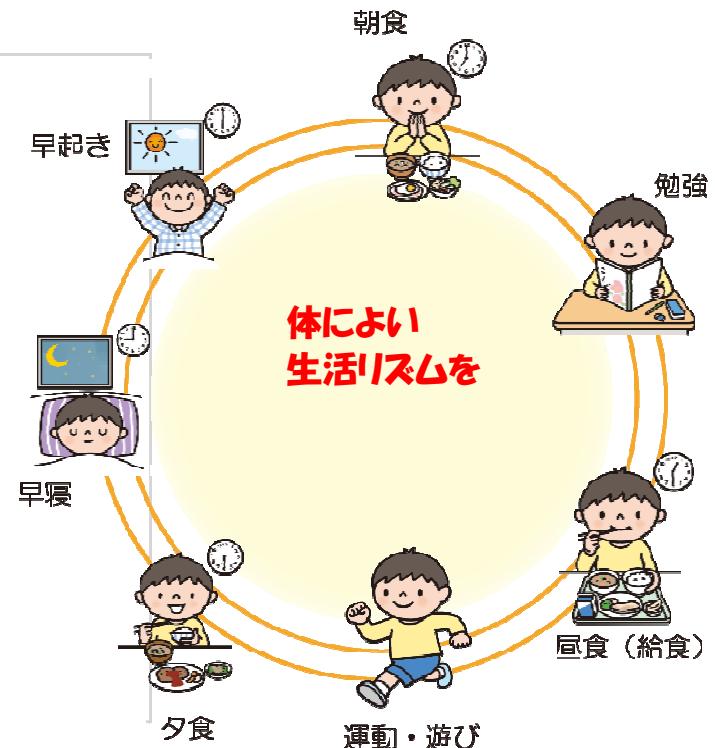
9月 給食だより

日中の暑さも残る中、夏休みも終わり、2学期がスタートしましたが、お子さんのはいかがですか？まだ、夏休み分からの切り替えがうまくできていない人には、せひとも「早起き」をおすすめします。早起きをして、日中を活発に過ごすと、心地よい疲れが生じ、その結果、早く寝られるようになるそうです。2学期は学校行事が多くなる時期です。まずは、「早寝・早起き・朝ごはん」で充実した学校生活を送るために生活リズムを見直してみましょう。

1日の生活リズムを整えよう！

元気で丈夫な体をつくるためには、規則正しい生活を送り、1日の生活リズムを整えることが大切です。不規則な生活を続け、生活リズムが乱れると、学習意欲や体力・気力の低下の要因になるといわれています。

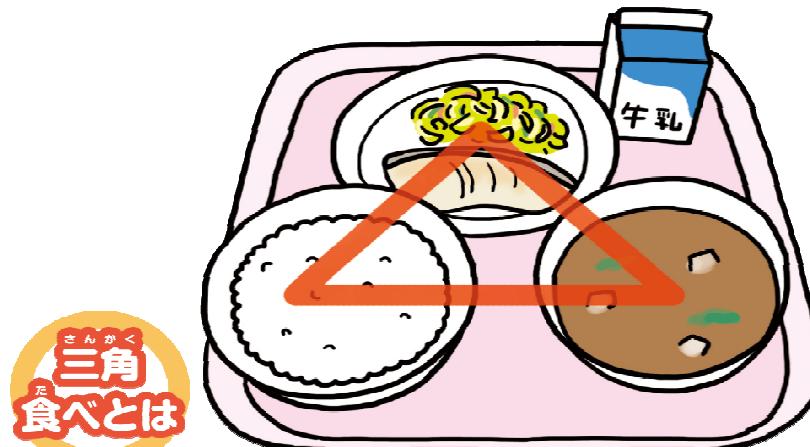
1日の生活リズムを整えるためには、適切な運動をし、栄養バランスのとれた食事を3食きちんととり、十分な休養および睡眠をとることが大切です。



今月の地場産物

とうがん、こまつな、きゅうり、ねぎ

三角食べしていませんか？



ご飯、汁物、おかずと三角形をかくように、いろいろなものを順番に少しづつ口にする食べ方です。栄養がたよりにくく、味わいも豊かになります。



ぱっかり食べはやめようね

1つのものばかり食べる“ぱっかり食べ”をして食べ残すと、栄養にかたよりも出やすくなります。また運んだり、避けたりして食べているように見え、作つた人や一緒に食べる人をいやな気持ちにします。やめましょうね。

姿勢をよくして食べよう！



姿勢が
よくない

- ①胃のはたらきがわるくなる。
- ②食べる気がなくなる。
- ③まわりの人がいやな気持ちになってしまふ。

今月の行事食



6日 (金)	トーカチ	きゅうれき がつ にち さい べいじゅ いわ ひ 旧暦の8月8日は、88歳（米寿）のお祝いの日となっています。
15日 (金)	十五夜	ちゅうしゅうめいがつ だんご さといも くだもの そな あき 中秋の名月です。お団子やすすき、里芋や果物をお供えして、秋の収穫に感謝します。
19日 (木)	食育の日	まいづき にち しょくいく ひ 毎月19日は食育の日です。