

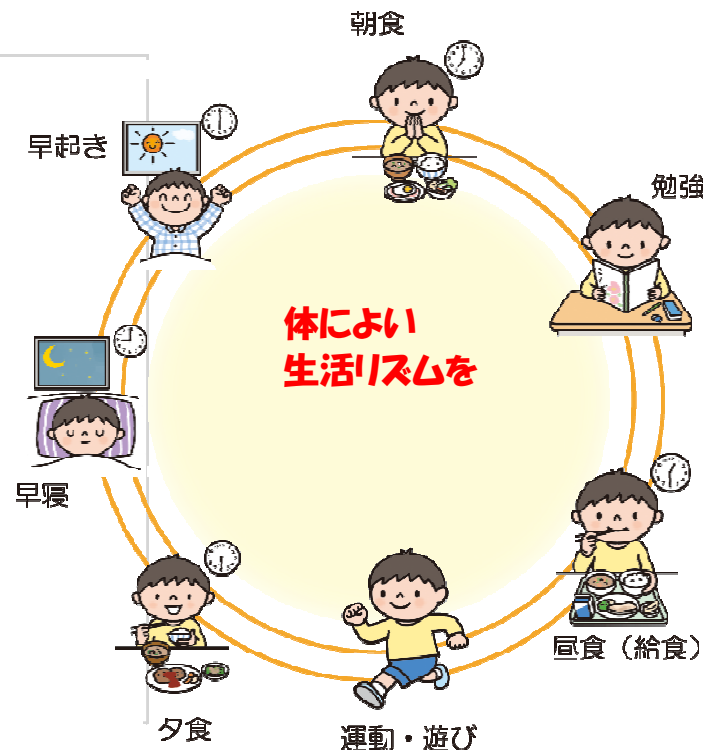
9月給食だより

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、お子さんのようすはいかがですか？まだ、夏休み気分からの切り替えがうまくできていない人には、ぜひとも「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れるよう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！

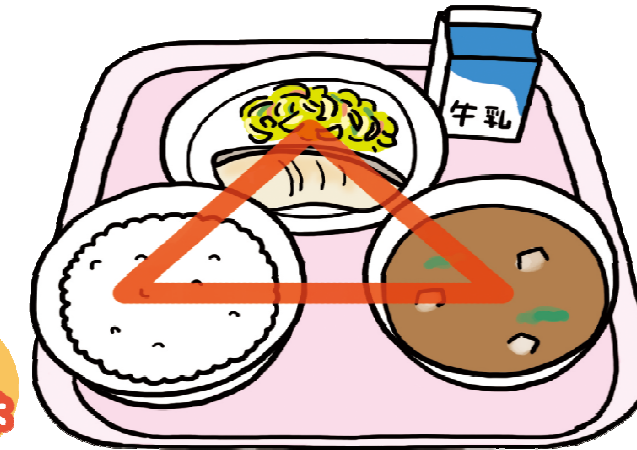
元気な体をつくるためには、規則正しい生活を送り、1日の生活リズムを整えることが大切です。不規則な生活を続け、生活リズムが乱れると、学習意欲や体力・気力の低下の要因になるといわれています。

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。



さんかく 三角食べ、していますか？

さんかく 三角 食べとは



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ずつ口にする食べ方です。栄養がかたよりにくく、味わいも豊かになります。



ばかり食べはやめようね

1つのものばかり食べる“ばかり食べ”をして食べ残すと、栄養にかたよりが出やすくなります。また選んだり、避けたりして食べているようにも見え、作っ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！



- 姿勢がよくないと……
- 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う。



こんげつ じ ば さんぶつ 今月の地場産物

とうがん、こまつな、きゅうり、ねぎ



こんげつ ぎょうじ しょうく 今月の行事食



6日 (金)	トーチカ	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	ちゅうしゅうめいげつ だんご さとも 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て、秋の収穫に感謝します。
19日 (木)	食育の日	まいつき にち しょういく ひ 毎月19日は食育の日です。