食育だより

R4.9月号
上戸祭小学校

★おうちの人といっしょによみましょう。

みなさん，楽しく充実した夏休みを過ごすことができましたか？
「なんとなくだるいなぁ」と感じている人は，夏バテ気味かもしれません。
規則正しい生活とバランスのよい食事で元気を取り戻しましょう。

お月見を楽しみましょう

今年の十五夜は９月10日です。月見だんごや里芋，旬の果物，ススキなどをお供えし，秋の虫の声を聴きながら，夜空の月を眺めてみてはいかがでしょうか？

十五夜には，旬の里芋を供えるので，別名「芋名月」ともいいます。

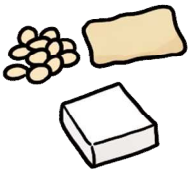
給食では９日に，お月見メニューとして，「さんまのレモン煮」と「けんちん汁」「お月見ゼリー」を予定しています。お楽しみに♪

敬老の日・・・“まごはやさしい”

（9月19日）

長寿の国、日本。日本食によく使われている食べ物のよさを知りましょう。

ま



まめで元気に過ごすために欠かせないもの，それは大豆など豆のパワー！

ご

ゴーゴー，開け，ごま！小さな粒に秘められた大きな力を活用しよう！

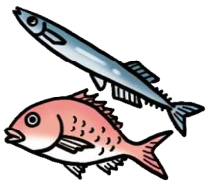
はわ

若さのもと，わかめ。こんぶ，ひじきなどの海藻は海からの贈り物！

や

やっぱり野菜。健康づくりには欠かせません。1食あたり生で両手いっぱい（およそ120g）が目安です。

さ

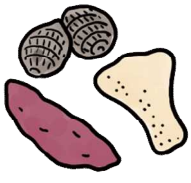


サラサラ血液！魚のあぶらは長寿へのヘルシーサポート！

し

知ってました？しいたけ，きのこはうま味の宝庫。こんぶ，かつお節とも相性バッチリ！

い



いいね～，いも類。ビタミンCや食物繊維も多くてヘルシー！