



# 食育だより

R3.9月号

上戸祭小学校

★うちの人の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あ」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すぐに元気を取り戻しましょう。

## 生活リズムを取り戻そう！



はやね



はやおき



あさごはん

夏休み中に夜ふかしの習慣がついてしまった人はいませんか？

寝る前に夜食をとったり、寝坊して朝ごはんを食べなかったりする習慣が続いていませんか？

このままでは体調不良になったり、気力がわなくなったりしてしまいます。

規則正しい生活に戻しましょう。

## 夏バテを解消しよう！

「夏バテ」とは、食欲がなくなったり、眠れなかったり、疲れがとれなかったりと、体が弱ってしまうことです。

★『ビタミンB1』の多い食品 … 豚肉・にんにく

★『ビタミンB6』の多い食品 … さんま・まぐろ・鶏肉

★『ビタミンC』の多い食品 … ピーマン・キャベツ・じゃがいも

★『クエン酸』の多い食品 … 酢・レモン・梅干し・オレンジ

これらを取り入れて食べると、体を元気にしてくれます！



## お月見を楽しみましょう

今年の十五夜は9月21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？

十五夜は旬の芋（里芋）をお供えるので、別名「芋名月」

ともいいます。

給食では21日に、お月見メニューとして、「うさぎ形ハンバーグ」と「けんちん汁」、「お月見ゼリー」を予定しています！

