



食育だより 9月



9月の給食目標 正しい食べ方をしよう

夏休みが終わり、9月になりますがまだまだ暑い日が続いています。夏休み中に乱れた習慣をしっかりと戻しましょう。芸術の秋、文化の秋、食欲の秋です。今月はお彼岸や十五夜があるので、伝統的な食文化にもふれてみましょう。

元気にすごすために 生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。



どくしょげっかん 読書月間コラボ給食

『やきざかなののろい』 『14 ひきのおつきみ』



9/17(火)は十五夜献立

メニューは、むぎいりごはん、牛乳、オキヒラスの生姜醤油漬、ごまあえ、みそけんちん汁、おつきみゼリーです。

塚本やすしさんの『やきざかなののろい』は、魚が苦手な男の子が最後には大好きになってしまう。というお話。いったい何があったのでしょうか…

給食の焼き魚(オキヒラス)は柔らかく、生姜で臭みも消えています。きれいに食べれば、やきざかなが喜んでくれるかも。



いわむらかずおさんの『14 ひきのおつきみ』は、14匹のねずみ達がおつきみの準備をします。

おだんご、くりのみ、どんぐりなどさまざまなお供えものを用意してたくさんのみりをありがとう！と、みんなで感謝します。

給食のおつきみゼリーで、絵本に出てくるまんまるお月様を思い出してぜひ、食物に感謝の気持ちをもって食べてください。

給食を通して楽しい本の世界を思い出がくことで、本にも食にも興味をもってくれることを願っています。

いも名月

十五夜は、いも名月ともいわれています。月見だんごが登場する前は、いもが供えられていたことや、いもの収穫期でさといもを供えるところが多かったことなどがその理由とされています。

