

9月 給食だより



生活のリズム を取り戻そう!



夏休みが終わり、2学期が始まりました。様子を見てみると、まだまだ夏休み気分から抜け出せない人もいますようです。また、夏の疲れが出てくるころでもありますので、夜は早めに寝るように心がけて早起きをし、バランスのよい朝ごはんをしっかりと食べて、もとの生活リズムを取り戻しましょう。

秋は収穫の秋といわれるように、お米や秋野菜、魚などたくさんの食べ物が出回ります。給食でも、栄養たっぷりの旬のものをたくさん取り入れていきたいと思います。

★十五夜メニュー(21日)

昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいな季節といわれています。今年の十五夜は21日です。月見団子や里芋、くだものなどをお供えし、秋の虫の声をききながら、お月見するといいですね。お月見は、文字どおり、「月を見る」ことですが、特に、旧暦の8月15日の十五夜と9月13日の十三夜に月を鑑することをいいます。ちょうど、このころに、米やいも、たくさんの作物の収穫時期を迎えることから、収穫の感謝の気持ちをこめて、旬の作物をお供えし、お祝いする意味もあります。ちなみに、十五夜は旬のいも(里芋)をお供えするので、芋名月ともいわれます。給食では、里芋やごぼう・だいこんなどの入った月見汁が登場します。お月見ゼリーも予定しています。



夏バテに効く! ビタミンB1

を含む食べ物をとろう

ビタミンB1は、ご飯やパンなどの糖質をエネルギーに変えるために欠かせないビタミンで、疲労回復に効果があります。暑さで食欲が落ちて栄養が偏ったり、汗をたくさんかいたり、甘い清涼飲料水を大量にとると、不足しやすくなります。不足すると、疲れやすくなったり、集中力がなくなりイライラしたりします。

ビタミンB1を多く含む食品

	豚肉		玄米		そば
	ごま		ウナギ		レバー

にんにく、ねぎ、ニラなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、吸収率アップ!

