

家庭数

9月 給食だより

令和5年9月1日
北区立谷端小学校
校長 清水 智子
学校栄養士 米山千里
*毎月19日は食育の日です。

生活リズムを整えましょう

みなさん、夏休みはいかがでしたか。「こんなことしたよ。」

「こんなもの食べたよ。」など、夏休みのできごとを、ぜひ先生にも
教えてくださいね。



9月からの学校生活が始まりました。まずは、朝起きる時間を一定にすること、
朝ご飯を食べること、学校でたくさん動くことを心がけてみましょう。そうすると、夜
は眠くなって、ぐっすり眠れるはずですよ。生活リズムを整えて、9月も元気に過ごし
ましょう。

9月は『食生活改善普及運動月間』です

厚生労働省は、毎年9月1日～30日に「食生活改善普及運動」を行っています。
この運動は、「健康寿命を伸ばす」ことを大きな目標としています。夏休みが明けた今、食生活
を振り返り、できそうだなと思うことから始めてみましょう。

*バランスのよい食事

- ・主食・主菜・副菜をそろえよう
- ・中食をじょうずに使って、主食・主菜・副菜を備えよう

*おいしく減塩しよう 1日マイナス2g

*毎日プラス1皿の野菜



家での献立作りは
ぜひ給食を参考に
してください。



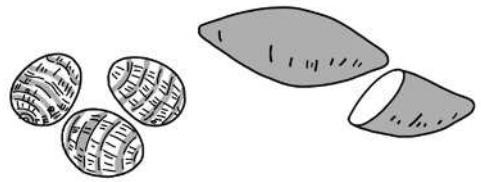
9月には『中秋の名月』があります。

今年の中秋の名月は、9月29日です。中秋の名月とは、旧暦の8月15日の夜に見られる月のことをいい、はるか昔からお月見を楽しまれています。今年は、ちょうど満月と重なります。秋の夜空を見上げてみてはいかがでしょう。

お月見団子



芋名月



お月見の時にお供えされるお月見団子は、秋に収穫される作物への感謝の思いが込められています。

中秋の名月は、里芋やサツマイモなどの芋が収穫される時期であることから、別名「芋名月」とも呼ばれています。



給食では、「十五夜献立」として、
 ・満月に見立てた「つきみ汁」
 ・桃缶を使った「お月見デザート」
 が登場します。



秋にうれしい ことばさがし



さ	つ	ま	い	も	し	な
と	ち	ち	ぼ	か	ぼ	す
い	ん	げ	ん	が	う	と
も	げ	い	わ	し	ら	す
ぎ	ん	な	ん	め	く	り
け	さ	ん	ま	じ	お	と
ま	い	た	け	た	い	し

9月が旬の食べ物(野菜・きのこ・果物・魚)が18個かくれています。左に向かって読むもの、上に向かって読むものもあります。探して、見つけたら〇でかこみましょう。

