



8・9月給食たより

さいたま市立つばさ小学校
平成30年度8・9月号



2学期が始まりました。思い出たくさん夏休みを過ごしたことをおもいます。夏の疲れで、体調が崩れやすい時期です。また、運動会の練習も始まります。規則正しい生活のリズムと、栄養バランスのとれた食事で、2学期も元気に学校生活を送りましょう。

給食には、栗やさつま芋、梨やぶどう等、秋の味覚がたくさん登場します。まだまだ暑い日が続きそうですが、食べ物から少しずつ秋を感じましょう。

生活リズムをととのえましょう



夏休みが終わると次のような人が多いようです。自分の生活に当てはまる人はいませんか？

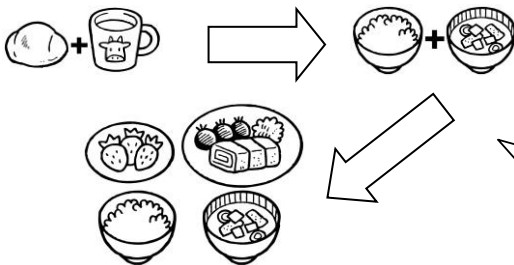
| | | |
|------------------|--------------------|-----------------|
| 朝、なかなか起きられない | 朝ごはんを食べないことが多い | 夜、遅くまで起きている |
|------------------|--------------------|-----------------|

生活リズムをととのえるには・・・

- 毎日決まった時間起き、朝の光を浴びる。
- 一日三食、決まった時間にご飯を食べる。
- 夜は早めに寝る。

などの行動が大切です。

まずは・・・朝ごはんを食べよう！！



朝ごはんは、一日を元気に過ごすための大切なエネルギーの素で、休んでいた脳や体を自覚めさせる働きがあります。何も食べていなかった人は、牛乳やバナナなどから始め、少しずつおかずを増やしていきましょう。

9月17日は「敬老の日」

「まごわやさしい」という言葉は、和食に欠かせない代表的な食べ物の頭文字をつなげたものです。それぞれの食材には、良質なたんぱく質や食物繊維、ビタミンなど、大事な栄養が豊富に含まれています。日本型食生活を心がけ、健康な体をつくりましょう。

| | | | | | |
|---|----|--|---|-----|--|
| ま | め | | や | さい | |
| ご | ま | | さ | かな | |
| わ | かめ | | し | いたけ | |
| | | | い | も | |

十五夜

十五夜の月は、「中秋の名月」とも呼ばれ、旧暦の8月15日の満月です。今年の十五夜は、9月24日です。この日は、お月見すると同時に秋の収穫を感謝する日でもあります。お団子の他に、稲穂に見立てたススキを生けたり、収穫されたばかりのさといもや秋の菓物をお供えします。十五夜は昔から日本に伝わる伝統行事です。

