



2学期が始まりました！

もうすぐ9月になりますが、まだまだ暑い日が続いています。連日の暑さで体調を崩している人もいるのではないのでしょうか。早起き・早寝・朝ご飯で生活リズムをととのえて、元気に過ごしましょう。

8月30日（金）から給食も始まります。しっかり食べて、健康な体をつくっていきましょう

生活リズムをととのえるには

【朝の光を浴びる】

早起きして朝の光を浴びると、体内時計がリセットされて、24時間周期に調整されます。すると朝は目が覚めて夜は眠るというリズムが整います。



生活リズムをととのえるには

【朝ご飯を食べる】

起きた時は、エネルギーが不足した状態です。朝ご飯を食べると、エネルギーが補給され、体温が上がり、血流もよくなり、胃腸も働き、元気に1日を始められます。



10月から3年生が授業で立てた献立が登場します！！

3年生が2年生の時、家庭科の授業で考えた献立が来月から給食に登場します。

それぞれテーマを考えて献立を立ててもらいました。一人ひとり、どんな献立にしようかタブレットで検索しながら、献立や使用する食材を工夫していました。作成されたものの中から、各クラス一名の献立を給食に採用します。普段の給食ではあまり目にしない献立が登場するかもしれません。毎月、給食だよりや食育タイムで紹介しますので、楽しみにしてください。

お月見



知っていますか？お月見は十五夜と十三夜の2回

あります。1回目は中秋の名月の、9月17日（火）です。月見だんごやさといも、栗やススキを飾り、月の美しさを楽しむ行事です。ちなみに十三夜は10月15日（火）です。両方行うのが習わしで、片方だけを行うのは片見月などと言われ縁起が悪いとされています。給食では、13日（金）に月見団子汁を出します。

26日（木）：近畿地方 兵庫県

【とふめし、牛乳

鶏の唐揚げ、おろし汁】

「とふめし」は、ゆでた豆腐や、にんじん、ごぼう、さばの水煮などを炒め、炊きたてのご飯に混ぜたものです。丹波篠山市の大山地区に120年前から伝わる郷土料理で、内陸部にも関わらずさばがあるのは、若狭湾から京都にさばなどの魚類を運ぶルート「さば街道」の一つがこの地域までつながっていたため塩漬けのさばが手に入ったといわれています。

郷土料理



旬

8・9月の献立について

*13日（金）：さんま 

さんまは秋が旬の魚です。さんまに含まれるDHAは脳の活性化を促す働きがあるとされています。

*19日（木）：秋の香りご飯 

秋が旬の栗やさつまいもを使った秋の味覚たっぷりのたきこみご飯です。

*27日（金）：キャラメルポテト 

さつまいもをキャラメルの形に切って揚げてバターや砂糖をとかしたソースとからめます。人気メニューの一つです！