

# 9月給食たより

めざましスイッチ朝ごはん



## 今月の地産地消食材

米 かんぴょう ねぎ  
小松菜 チンゲン菜

生育状況により、予定が変更になる場合があります。

## 壬生町立南犬飼中学校

2学期が始まりました。1日3食しっかり摂り、生活リズムを整え、規則正しい生活を送れるようにしましょう。またこの時期は、夏の暑さからの疲れが出やすくなるので注意してください。

## 夏の疲れを解消しよう

1日3食できるだけ決まった時間に、食べましょう。



よく噛んで、消化を助けましょう。1口30回が目標です。



夏野菜を食べましょう。



汗をかいたら、スポーツドリンクなどから、水分とミネラルをこまめに補給しましょう。



緑黄色野菜やフルーツなどのビタミンCを多く含む食材を食べましょう。



## 生活リズムを取り戻そう



夏休み中、夜寝る時間が遅くなったり、朝遅くまで寝ていたりしていませんか？元の生活リズムを取り戻すには次のようなことが大切です。

### 日中

- 毎日決まった時間に起きる。
- 早起きして、日の光を浴びる。
- 3食しっかり食べる。

### 夜

- ゲームを長時間やらない。
- 寝る直前までテレビやパソコンを観ない。
- 寝るときは、部屋を暗くする。

## 十五夜



今年の十五夜は、9月10日です。十五夜とは、旧暦(昔のカレンダー)の8月15日の夜に月を見る行事のことです。中国から日本に伝わりました。この時期は空気が澄み渡り、明るく美しい月を見ることができます。また、お月見にはく明るく照らしてくれる月に感謝し、作物がいっぱいできるように願う>という意味があります。昔のお供えものはだんごではなく、里芋などの芋類でした。昔はお米ではなく、芋を主食していたためです。

9日の給食は、秋の味覚たっぷりメニューです。

## 敬老の日



日本は世界でもトップクラスの長生きの国です。日本人が長生きの理由のひとつに和食が考えられます。<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。積極的に食べましょう。

まめ

ごま

わかめ

やさしい

さかな

しいたけ

いも