# 9月の給食だより

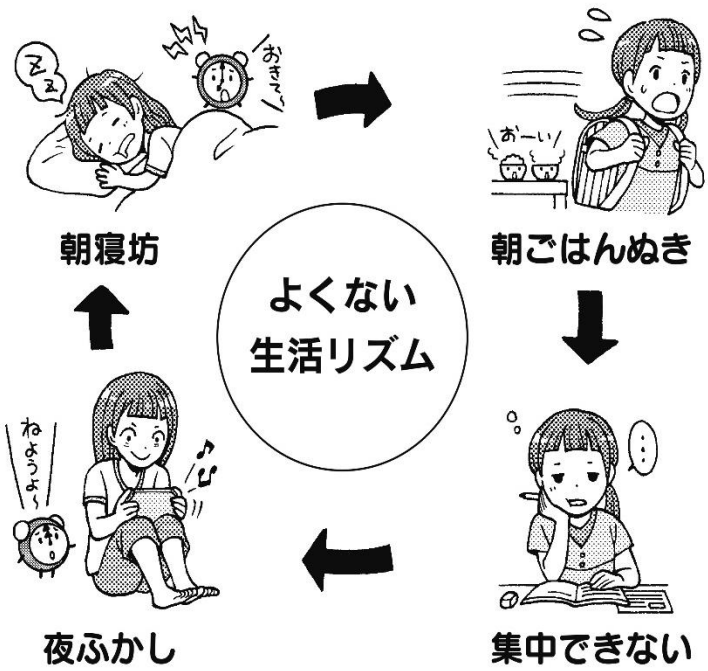
令和５年9月１日
足立区立梅島小学校
校長　　近津 勉
栄養士　小幡 愛

だんだんと肌寒い日が増えてきました。夏の疲れはとれたでしょうか。寒暖の差が大きいこの時期は、体調を崩しやすくなります。朝・昼・夕の3食をしっかりとり、早寝早起きを心がけて、生活のリズムを整えましょう。

引き続き、子ども達が安心して、おいしい給食を食べることができるように、環境整備に努めてまいります。保護者の皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。

９月のめあて　**生活リズムを整えましょう。**

## よくない生活リズムを断ち切って元気に！




夜遅くまで起きていると、睡眠不足になり、翌日の朝、眠くてなかなか起きることができません。朝起きるのが遅くなると、時間がなかったり、食欲がわかなかったりして、朝ご飯を食べられないかもしれません。すると、午前中は頭がぼんやり、体もだるくて授業に集中できません。

体には体内時計という機能があり、24時間よりも少し長い時間を刻んでいます。体内時計を24時間に調整するには朝に太陽の光を浴びて、朝ごはんを食べ始め、昼間は外で活動し、夜は早く寝ることが大切です。

# 6 月実施のもりもりウィークについて

6 月に実施したもりもりウィークについてです。ミッションを達成したクラスには 9 月にリクエスト給食を取り入れる予定でしたが、8 月の給食室の工事に伴い難しくなり、10 月に延期することになりました。9 月も調理員とおいしい給食・児童が笑顔になる給食を届けて参りますのでご理解とご協力をお願いいたします。

## 9月の行事食

## 月見団子

十五夜には、お月見団子をお供えします。丸いお月見団子は、満月に見立てたものです。お供えするときは、皿に白い紙を敷き、十五夜にちなんで15個を盛り付けます。

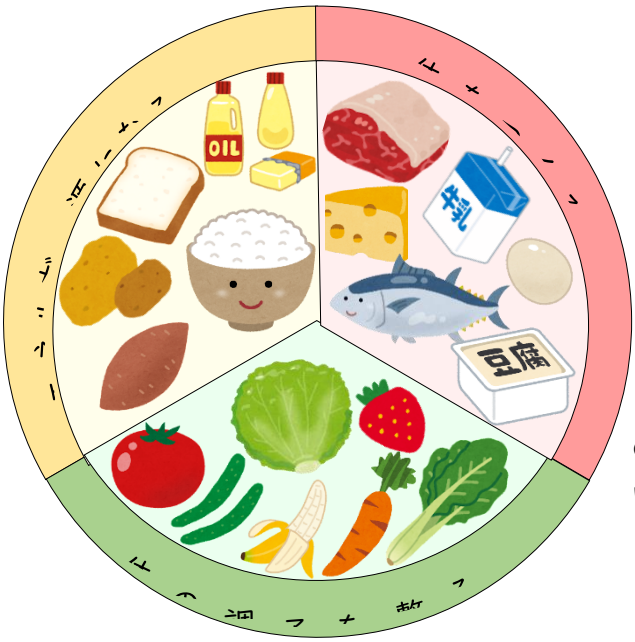
給食では、１日早くたっぷりのみたらしあんに絡めて食べます。

## 十五夜(中秋の名月)

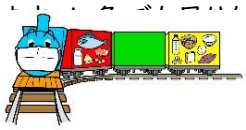
十五夜は、昔の暦で8月15日の夜をいい、今年は9月29 日にあたります。そして、秋は空が澄み渡り、月がとても美しく見えるため、十五夜に出る月のことを「中秋の名月」と呼び、お月見をするようになりました。

十五夜には、自然の恵みや作物の収穫に感謝して、米から作った月見団子やススキをお供えします。

# すきなものだけ、食べればいいの？




食べ物の一つひとつは、それぞれ違う栄養素を持っています。栄養素が持つ働きによって、食べ物は赤・黄・緑の３つグループに分けることができます。この3つのグループの食べ物をバランスよく食べることで、活力が湧き、健康に過ごすことができ



３色そろうと、元気が出てきます！好きなものばかりではなく、赤・黄・緑を意識しながらいろいろな食べ物を食べるように心がけましょう。