

# 9月の給食だより

令和6年9月2日  
足立区立梅島小学校  
校長 瀬谷 智代  
栄養士 小幡 愛

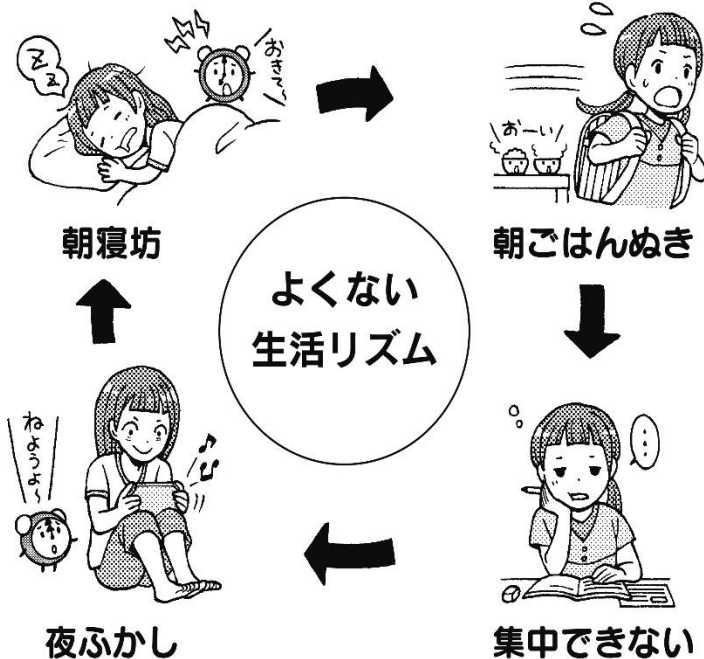
少しずつ過ごしやすい季節となってきました。夏の疲れはとれたでしょうか。寒暖の差があるこの時期は、体調を崩しやすくなります。朝・昼・夕の3食をしっかりと、早寝早起きを心がけて、生活のリズムを整えましょう。

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、食欲がわかなくなったりして、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でミッションを達成したクラスには給食リクエスト券をプレゼントしています。リクエスト給食は9月、10月に提供します。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。

1-2 カレーうどん/2-2 あじさいゼリー/3-1,3-3 サイダーゼリー/4-2 焼きチョコ餅  
4-3 チョコチップケーキ/5-3 唐揚げ/4-1,5-1,5-2 ねぎ塩豚丼

## ☆今月の行事食

### 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、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17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キをお供えします。

# すきなもののだけ、食べればいいのか？



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ます。1色でも足りないと、元気が出ません。

3色そろくと、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。