



9月給食だより

「生活リズム」乱れていませんか？



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気がでないことがありますか？休み中の夜更かしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう



1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。

2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。

3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。

★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

(ごはん・パンなど)



主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)



副菜

(野菜・きのこ・海藻・いも類など)



果物



牛乳・乳製品



何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。

野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。



地震や台風など大きな災害が起きると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくとう安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。

がつきゅうしよくもくひょう
【9月給食目標】 マナーを守って楽しく食べよう

がつ ぎょう じ き ねん び たく
9月の行事&記念日 3択クイズ

9/1 ぼう さい ひ
防災の日

Q. さいがい そな みず ひとり にち
災害に備えて、水は1人1日
ひつ しょう
どのぐらい必要?

- ① ペットボトル ② ペットボトル ③ ペットボトル
ほん ぶん ほん ぶん ほん ぶん
1本(500mL)分 3本(1.5L)分 6本(3L)分



9/4 く じらの ひ
くじらの日

Q. むかし きゅうしよく りょう り
昔の給食にくじら料理が
よく出ていたのはなぜ?

- ① たくさん ② 外国からの ③ ほかの料理を
とれて おく もの りょう り
やす 贈り物だった し 知らなかった
安かったから から から



9/9 ちよう よう せつ く
重陽の節句

Q. ぎょう じ けんこう なが い
この行事に、健康や長生きを
ねが りょう り つか はな
願って料理などに使う花は?

- ① 桜 ② 菊 ③ バラ



9/15 ひ じきの ひ
ひじきの日

Q. おお
ひじきに多くふくまれている、
ほね は じょう ぶ えいよう そ
骨や歯を丈夫にする栄養素は?

- ① たんぱく 質 ② カルシウム ③ ビタミンD



9/23 しょう ぶん ひ
秋分の日

Q. じ き せん そ そな
この時期、ご先祖さまにお供えする
「おはぎ」。その名前は何からきた?

- ① 土地の名前 ② 花の名前 ③ 人の名前



9~10月 がつ じゅう ご や きゅうれき がつ にち
十五夜 (旧暦8月15日)

Q. つき み だん こ なに かんしゃ
月見団子は、何に感謝して
お供えされている?

- ① 先生 ② お金 ③ 収穫



こたえ

ぼうさい ひ さいてい かぶんそな ひつよう ひ ちようよう せつ く
防災の日=③(最低でも3日分備えておく必要がある) くじらの日=① 重陽の節句=②
ひ じゅうぶん ひ あき はぎ はな はる ぼたん はな じゅうご や
ひじきの日=② 秋分の日=②(秋はおはぎ=萩の花、春はぼたもち=牡丹の花から) 十五夜=③

