

# 9月 給食だより

令和4年9月1日

中津小学校 給食部



長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。学校がある日も  
ない日も元気にすごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。  
朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムをととのえるための  
ポイントをお伝えします。



## 生活リズムをとりにどそう！！



夏休みの間に、夜ふかしの習慣がついていませんか？寝る前に、夜食を食べたり、遅く起きて朝ごはんを食べない習慣がついたりしていませんか？

このまま続けると、体調をくずしてしまいます。「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活リズムに戻しましょう。

**早起き**

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

**早寝**

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

**朝ごはん**

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。



## 十五夜は家族で

旧暦の8/15を十五夜といって昔から月を見る

風習がありました。芋の収穫時期で、収穫に感謝しお供えしたことから別名「芋名月」とも言われています。

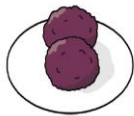
今年の十五夜は、9/10(土)です。ぜひ秋の夜空を見上げてみましょう。

お月見しませんか



クイズ 秋の彼岸に供えるものは？

- ① おはぎ
- ② 草もち
- ③ 鏡もち



正解は①です。秋の彼岸には秋の花が咲くのでおはぎといいます。おはぎとぼたもちは同じものですが、春の彼岸はぼたんの花が咲くのでぼたもちといいます。

## 9/6の給食に「冷凍パイ」が登場します！



パイナップルは、疲労回復・夏バテ予防・解消に効果があるビタミンC・ビタミンB1・クエン酸など栄養が豊富に含まれています。また、ブロメリンというたんぱく質分解酵素が含まれていて、お肉をやわらかくする作用がありますが加熱に弱いので注意が必要です。

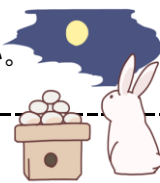
給食では、パイナップルを冷凍したものが登場します。冷たいパイナップルを食べて、残暑を乗り切りましょう！！

## 給食費の引き落としについて

今月の給食費の引き落としは、9/5(月)3,900円(手数料10円)です。

前日までに、引き落とし口座に入金をお願い致します。

※引き落とし口座に、変更などありましたら学校にお知らせ下さい。



成長期の体をつくる  
栄養がいっぱい！



魚には、良質のたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるのに必要な栄養素が含まれています。また、中性脂肪を減らすなど、体によい働きをする油を多く含んでいる特長があります。給食でも魚料理を多く取り入れています。成長期に丈夫な体をつくるためにも、積極的に魚を食べましょう。

