

9月



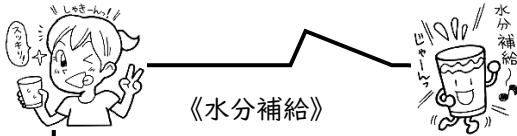
# 給食だより



長期のお休みが充実した日々になるように、体調管理には十分気をつけて過ごしてしてください。暑い夏を元気に過ごすポイントです。



《早寝・早起き・朝ごはん》  
生活リズムを整え、朝ごはんを食べる習慣を作ります。  
朝ごはんは、活動モードに心身を切り替える大切なスイッチの役割があります。



《水分補給》  
体は汗をかき、体温を一定に保とうとします。  
発汗量の多い夏は、水分補給がとても大切です。  
のどがかわく前に、水分をこまめに摂るようにしてください。

《朝食にそろっているとバランスがとれる 3色(黄・赤・緑)の食品群》



## 黄レンジャーの食べ物

主食となるもの・・・ごはん・パン・めんなど  
働き・・・熱や力になり、体や脳を動かす。



## 赤レンジャーの食べ物

主菜となるもの・・・肉・魚・卵・豆腐・牛乳など  
働き・・・筋肉、骨、歯など、体をつくる。



## 緑レンジャーの食べ物

副菜となるもの・・・野菜・果物・きのこなど  
働き・・・体の調子を整え、かぜなどにかかりにくくする。

## 9月の献立から



### 9日・・・《重陽(ちょうよう)の節句》

9月9日は、五節句の一つである、重陽の節句です。

菊の節句とも呼ばれ、長寿を願い、菊にまつわる行事が行われます。給食では、にんじん、小松菜、もやし、細切りにした高野豆腐が入ったお浸しに、黄色い食用の菊の花を散らし入れます。



### 18日・・・《お彼岸》セレクト給食

秋分の日的前後7日間をお彼岸と呼び、お墓参りをして先祖の霊を供養し、「おはぎ」などをお供えする風習があります。おはぎは、あずきときな粉の2種類のどちらかを選ぶセレクト給食です。保健給食委員会の委員が、各クラスで希望を取りました。

### 25日・・・《中秋の名月(十五夜)》

今年は9月25日が十五夜です。1年で最も月が美しく見える時期とされ、秋の収穫に感謝する日本の伝統行事として親しまれています。

給食では、月見団子を作ります。



### 28日・・・《連合体育大会》応援献立

9月29日の目黒区連合体育大会に向けての応援献立です。ウインナー(Win=勝つ)パンと揚げパン(気持ちをあげる)を作ります。フレー！フレー！目黒中央中！！

